

شہد اور کلونجی

حمیری



کتاب خانہ طیب | Facebook

حکیم راحت نسیم سوہدروی

شہد اور کلونجی

حکیم راحت نسیم سوہدروی

بیسکٹ لائٹ

® Scanned PDF By HAMEEDI

One Urdu Forum . Com

ترتیب

۱۱	پیش لفظ	✽	خالد بہزاد ہاشمی
۱۳	حرف آغاز	✽	حکیم راحت نسیم سوہدروی
۱۷	شہد سے شفاء	✽	
۲۲	شہد کی تاریخ بطور دوا		
۲۳	بیسویں صدی کی تحقیق		
۳۶	شہد قرآن و حدیث کی روشنی میں		
۴۱	شہد کے بارے میں مشاہیر اسلام کی آراء		
۴۲	شہد کا تعارف		
۴۵	شہد کی خوبی		
۴۶	مکھیوں کی اقسام		
۴۷	شہد کی ماہیت، رنگ اور خوشبو		
۴۸	شہد اور معدنیات		
۴۸	شہد پیدا کرنے والے علاقے		
۴۸	شہد کے حصول کا طریقہ		
۴۸	شہد کی اقسام		
۴۹	شہد نچوڑنے کا طریقہ		
۴۹	موم اور پنسلین		
۵۰	خالص شہد کی پہچان		
۵۱	شہد میں وٹامنز		

۲۰۰۵ء

شہد اور کلونجی
حکیم راحت نسیم سوہدروی
بیت الحکمت، لاہور
قدوسیہ اسلامک پریس، لاہور

کتاب:
مصنف:
اہتمام:
مطبع:

کتاب خانہ طبیب | Facebook

۵۲	بالوں کے امراض اور شہد
۵۳	امراض چشم اور شہد
۵۶	دانتوں کے امراض اور شہد
۵۸	سینہ و حلق کے امراض اور شہد
۶۱	پیٹ کے امراض اور شہد
۶۶	امراض قلب اور شہد
۶۸	مراق اور وہمی حضرات کے لیے شہد
۶۸	گردہ و مثانہ کے امراض اور شہد
۷۱	فساد خون اور شہد
۷۲	تلی، جگر کے امراض اور شہد
۷۵	امراض نسواں اور شہد
۷۶	بے خوابی اور شہد
۷۷	زیابیطس اور شہد
۷۸	موٹاپا اور شہد
۸۰	قبض اور شہد
۸۱	خون کی کمی اور شہد
۸۲	مہاسے اور شہد
۸۳	طول عمری اور شہد
۸۴	سردی اور شہد
۸۵	جوڑوں کا درد اور شہد
۸۶	دماغی طاقت اور شہد
۸۶	جلے ہوئے مقامات اور شہد
۸۶	اعصابی کمزوری اور شہد

© Scanned PDF By HAMEEDI

۸۷	وبائی امراض اور شہد
۸۷	نزلہ زکام اور شہد
۸۸	گلے کی خراش اور شہد
۸۸	نسیان اور شہد
۸۸	شہد کے ذریعے کینسر کے علاج
۸۹	ماء الحسل
۸۹	شہد کی شفا کی تاثیر
۹۰	قدرتی شہد اور مصنوعی دوائیں
۹۱	شہد کے چھتے کا گوند
۹۲	شہد کی مکھیوں کا رقص گفتگو
۹۴	شہد شراب اور تمباکو
۹۵	شہد کی مکھی
۹۹	ہنی مون کے لیے شہد کا مشروب
۱۰۱	شہد اور انتھلیوں کی کارکردگی
۱۰۲	شہد سے انفیکشن کا علاج
۱۰۵	شہد اور بچوں کی بیماریاں
۱۰۶	شہد کے نئے استعمالات
۱۰۸	شہد اور خون میں کولیسٹرول
۱۱۲	شہد کے فوائد پر جدید تحقیق
۱۱۸	شہد اور دارچینی کئی امراض کا علاج

کلوچی

کلوچی

۱۳۲	بواسیر
۱۳۲	سوزش گردہ
۱۳۲	زہروں کے لیے
۱۳۵	محلل اور ام
۱۳۵	برص
۱۳۵	قوت جسم اور کلوئجی
۱۳۵	امراض جگر اور کلوئجی
۱۳۵	امراض تلی اور کلوئجی
۱۳۵	استقاء اور کلوئجی
۱۳۶	سوزش حلق اور کلوئجی
۱۳۶	قبض اور کلوئجی
۱۳۶	ماہانہ ایام اور کلوئجی
۱۳۶	کثرت ایام اور کلوئجی
۱۳۶	استحاضہ اور کلوئجی
۱۳۶	دودھ کم آنا اور کلوئجی
۱۳۷	لیکوریہ اور کلوئجی
۱۳۷	زہریلے کیڑے اور کلوئجی
۱۳۷	کلوئجی کا تیل اور کلوئجی
۱۳۷	فالج اور کلوئجی
۱۳۸	جلد کی شادابی اور کلوئجی
۱۳۸	جوڑوں کا درد اور کلوئجی
۱۳۸	بواسیر اور کلوئجی
۱۳۸	یادداشت اور کلوئجی

© Scanned PDF By HAMEEDI

۱۲۶	انکلائڈز
۱۲۶	کلوئجی بارے حضور کے ارشادات
۱۲۸	ذیابیطس اور کلوئجی
۱۲۹	معدہ کے امراض اور کلوئجی
۱۲۹	چہرے کی رنگت میں نکھار اور کلوئجی
۱۳۰	کیل مہاسے اور کلوئجی
۱۳۰	اعصابی تناؤ
۱۳۰	موٹاپا
۱۳۱	پھیپھڑوں کے امراض
۱۳۱	کھانسی
۱۳۱	درد کمر
۱۳۱	نزلہ زکام
۱۳۲	گردہ و مثانہ کی پتھری
۱۳۲	پائیوریا
۱۳۲	دانٹوں کا درد
۱۳۲	مسوڑھوں کا ورم
۱۳۳	ضعف قلب
۱۳۳	بلڈ پریشر بڑھ جانا
۱۳۳	منہ میں چھالے
۱۳۳	جلدی امراض
۱۳۳	خارش
۱۳۳	دریدل
۱۳۳	جوڑوں کا درد

انتساب

پیکر خلوص و محبت

حکیم حافظ طاہر محمود بیٹ

کے نام

® Scanned PDF By HAMEEDI

۱۳۸	سر درد اور کلونجی
۱۳۸	گلے کے لیے اور کلونجی
۱۳۸	اچھارہ اور کلونجی
۱۳۹	امراض کان اور کلونجی
۱۳۹	قبض اور کلونجی
۱۳۹	گیس، ریا ح اور کلونجی
۱۳۹	ورم تلی اور کلونجی
۱۳۹	ذیابیطس اور کلونجی
۱۳۹	موٹاپا اور کلونجی
۱۳۹	تقویت ہضم اور کلونجی
۱۴۰	ہائی بلڈ پریشر اور کلونجی
۱۴۰	کلونجی کی ادویہ



پیش لفظ

رب کائنات نے روئے ارض پر اپنے محبوب بندوں کے لیے مختلف نوع کی سوغاتوں کا اہتمام کیا ہے۔ شہد ایسی ہی نعمتوں میں سے ایک ہے جس کا ذکر قرآن مجید میں بھی آیا ہے اور بزرگوں کی سوانح حیات میں بھی موجود ہے۔ مصحف پاک میں شہد کو شفاء الناس کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ یعنی اس سے انسانوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ قرآن مجید میں تذکرہ کیا گیا ہے کہ رب العزت شہد کی مکھی کو وحی بھیجتا ہے اور پھر وہ پھولوں کا رس چوس کر شہد جمع کرتی ہے ایک فارسی شعر ہے:

ز اتفاق مگس شہد می شود پیدا

خدا چہ لذت شیریں در اتفاق نہاد

شہد کئی بیماریوں کا شفاء بخش علاج ہے۔ اس کے علاوہ شہد کی مکھیاں رہن سہن کا ایک منفرد و منظم نظام تخلیق کرتی ہیں، جو دیگر مخلوقات کے لیے غور و فکر کا ذریعہ ہے۔ مختلف حکایات کی رو سے اس بات کا بھی اظہار ہوتا ہے کہ شہد کی مکھیاں باقاعدہ ایک طرح کی اپنی سلطنت بسائے ہوئے ہوتی ہیں۔ اُن کی ملکہ اور دیگر کارکن مکھیوں کے اپنے اپنے معین کام اور اطاعت کا دلفریب انداز قابل ستائش و قابل تقلید ہے۔

ہمارے ملک میں اعلیٰ قسم کا شہد سوات میں پیدا ہوتا ہے جہاں اس کی کشید (Processing) کی جاتی ہے، یعنی شہد کی ابتدائی شکل کہ جس میں موم بھی موجود ہوتی ہے دونوں کو علیحدہ علیحدہ کر کے صاف شہد حاصل کیا جاتا ہے۔ زوالوجسٹ شہد کی مکھیوں کو تین اقسام میں تقسیم کرتے ہیں:

(۳) منجھلی

(۲) بڑی

(۱) چھوٹی

ماہرین کی رائے کے مطابق چھوٹی مکھی کا شہد بالکل صاف اور شفاف ہوتا ہے جب کہ منجھلی مکھی کا شہد نسبتاً کم شفاف ہوتا ہے، بڑی مکھی کا شہد سیاہی مائل ہوتا ہے۔

آسٹریلیا اور چین کا شہد جو پاکستان میں بھی درآمد کیا جاتا ہے نہایت اعلیٰ قسم کا ہوتا ہے، اسے تجارتی پیمانے پر پیدا کرنے کے لیے بازاروں میں شہد کے چھتے کی شکل کے ڈبے ملتے ہیں جن میں محکمہ مگس بانی سے شہد کی مکھیوں کی ملکہ کو حاصل کر کے چھوڑ دیا جاتا ہے اور پھر از خود سینکڑوں مزدور مکھیاں جمع ہو کر شہد کی پیداوار کا موجب بنتی ہیں۔

ماہرین طب خالص شہد کی پہچان مختلف حوالوں سے کرتے ہیں، یعنی اگر اسے آنکھ میں اگایا جائے تو جلن نہ ہو، پانی میں پڑایا جائے تو وہ حل پذیر نہ ہو، جدید تحقیقات کی روش سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اگر جسم جل جائے تو شہد لگانے سے جسم پر چلنے کا نشان نہیں پڑتا۔ اسی طرح بچوں کو کالی کھانسی سے نجات دلانے کے لیے ایک خاص دوا شہد میں ملا کر بچوں کو چٹائی جاتی ہے۔

اس دنیا میں آنکھ کھولنے والے بچوں کو بھی طاقت کی خاطر خالص شہد چٹایا جاتا ہے۔ بوڑھے لوگ بھی طاقت کی آس میں شہد کا استعمال کرتے ہیں۔ موسم سرما میں طبیب لوگ شہد کی افادیت کو دو گنا یعنی صحت کے لیے مفید اور طاقت کے حصول کا ذریعہ گردانتے ہیں۔

المختصر ”شہد“ خدا کی محبوب مخلوق کے لیے اس زمین پر ایک نادر تحفہ ہے جو پیام صحت بھی ہے اور وسیلہ راحت بھی، جو سراپا لذت کا احساس بھی ہے اور طاقت کا ذریعہ بھی۔

الغرض اللہ تعالیٰ نے حضرت انسان کو جس قدر غذائی نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان میں شہد کو اہم حیثیت حاصل ہے اور واضح طور پر ارشاد ہے کہ اس میں شفا ہے۔

فاضل مصنف جناب حکیم راحت نسیم سوہدروی نے خوب لکھا ہے کہ یہ انسان کی اولین و آخری غذا ہے نوزائیدہ بچے کو گھٹی میں چٹایا جاتا ہے اور جاں بلب مریض کو بھی دیا جاتا ہے۔

اسلام نے ہمیں زندگی کے ہر شعبے میں واضح رہنمائی دی ہے طب و صحت کے حوالے سے شہد اور کلونجی کے خواص و استعمال پر آئندہ صفحات میں آپ کو چونکا دینے والی معلومات پیش کی اگر طب اسلامی کے لٹریچر کی اشاعت عام کی جائے اور لوگوں کو غذاؤں کے بارے

حضور کے ارشادات سے مکمل آگاہی ہو تو وہ بہت سی ادویہ سے بے نیاز ہو کر صرف ان سے ہی اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

اس کتاب کے فاضل مصنف جناب حکیم راحت نسیم سوہدروی نے اسی نقطہ نظر سے یہ کتاب مرتب کی ہے۔ فاضل مصنف حکیم راحت نسیم سوہدروی کو کون نہیں جانتا، طب و صحت کے میدان میں انہوں نے اپنے قلم سے جو خدمات سرانجام دیں اس سے ملک بھر کے لاکھوں لوگ فائدہ اٹھا چکے ہیں۔ موصوف کا تعلق ایک معروف طبی خانوادہ سے ہے۔ ان کے والد ماجد جناب حکیم عنایت اللہ نسیم علیگ ملک کے معروف طبیب، ادیب اور دانش ور تھے۔ فاضل مصنف طبیبہ کالج لاہور کے فارغ التحصیل اور کئی طبی کتب کے مصنف ہیں۔ ان کی کتابوں نے مارکیٹ میں مقبولیت کے ریکارڈ قائم کیے ان کا طبی مشوروں کا ہفتہ وار کالم لاہور کے روزنامہ جنگ میں شائع ہوتا ہے جو اپنی جگہ مقبول کالم ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مطب ہمدرد میں بحیثیت طبیب بھی خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔ میدان طب میں ملک گیر سطح کی قیادت میں ان کا شمار ہے اس کے علاوہ ادبی، علمی اور ثقافتی موضوعات پر بھی لکھتے رہتے ہیں ان کی زیر ادارت ششماہی مجلہ ”سوہدرہ گزٹ“ علمی حلقوں میں اپنا مقام رکھتا ہے۔

میں یہ سمجھتا ہوں کہ حکیم راحت نسیم سوہدروی نے یہ کتاب لکھ کر ایک اہم خدمت سرانجام دی ہے اس سے شہد و کلونجی کے صحیح استعمال کے بارے میں معلومات عام ہوں گی۔

الغرض تعلیم و صحت کے حوالے سے ان کی پہلی تصانیف کی طرح یہ کاوش بھی ایک قدم اور آگے ثابت ہوگی۔

میں دعا گو ہوں کہ اللہ تعالیٰ ان کو ملک و قوم کی خدمت کا اور موقع دے اور وہ فن طب کو بلندی کی منازل پر لے جائیں۔

تیرے جنوں کا خدا سلسلہ دراز کرے

خالد بہزاد ہاشمی

روزنامہ نوائے وقت، لاہور

© Scanned PDF By HAMEEDI

حرفِ آغاز

شہد ایک مقدس اور مفید غذا دوا ہے۔ یہی وہ پاکیزہ رس ہے جس کے متعلق قرآن حکیم میں فرمان الہی ہے: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾ ”اس میں بنی نوع انسان کے لیے شفا ہے۔“ رگ وید اور انجیل میں بھی پھولوں اور پھلوں کے رس کو سراہا گیا ہے۔ شہد کو زمانہ قدیم سے ہی ایک پاک و طیب چیز سمجھا جاتا ہے اور صدیوں سے غذا اور دوا ہر دو تدبیر سے استعمال کیا جاتا ہے۔ لندن کے عجائب خانے میں فرعون کی لاش پر شہد کی مکھیوں کی تصویریں بنی ہوئی ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق یہ چھتیس سو برس قبل مسیح کی ہے۔ جس سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ اس زمانے میں بھی شہد کو بہ نظر احسن دیکھا جاتا تھا۔

شہد ادھر ادھر کھلے ہوئے خوش رنگ اور تازہ پھولوں اور پھلوں کا رس ہے جس کو مکھیاں چوس لیتی ہیں اور پھر اپنے چھتوں میں جمع کر لیتی ہیں اس طرح یہ مختلف قسم کی شکروں کا عجیب و غریب قدرتی مجموعہ ہے۔ شہد کے ذائقے کا انحصار ان پھولوں پر ہے جن سے مکھیاں رس چوستی ہیں۔

شہد ایک خالص ترین بے مثال اور بھرپور غذا ہونے کے علاوہ ایک موثر قسم کی جراثیم کش دوا بھی ہے کیونکہ جب یہ پک جاتا ہے تو اس میں جراثیم کے خلاف مدافعت پیدا ہو جاتی ہے اور اس میں کسی قسم کے جراثیم زندہ نہیں رہ سکتے ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ یہ سڑتا نہیں اگر دوسری چیز میں آمیز کر دیا جائے تو اسے بھی ایک مدت تک سڑنے سے بچاتا ہے۔

شہد ہر حال ہر موسم اور ہر عمر میں مفید ترین غذا اور دوا ہے۔ شہد کے ہر قطرے میں

تانبے لوہے، منگنیز، پوٹاشیم، فاسفورس، گندھک، ایلومینیم، کلورین، پروٹین اور حیاتین کا بھر پور خزانہ ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کا میٹھی اشیاء سے پرہیز ہوتا ہے جب کہ شہد ذیابیطس کے مریض کو بھی نقصان نہیں دیتا۔ خداوند کریم نے انسان کو جس قدر نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان میں شہد کو زبردست اہمیت حاصل ہے اور فرمان الہی ہے کہ ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾ اس میں بنی نوع انسان کے لیے شفا ہے یہی وجہ ہے کہ انسان کی اولین اور آخری غذا شہد ہے نوزائیدہ بچے کو گھٹی میں شہد چٹایا جاتا ہے تو جاں بلب مریض کے لیے بھی شہد تجویز کیا جاتا ہے۔

شہد کی شفا بخشی اور غذائی اہمیت کے بارے یوں تو متعدد تاریخی طبی کتب میں معلومات موجود ہیں لیکن اس کی شفا بخشی کے لیے قرآن حکیم کا فرمان ہی کافی ہے۔ اب تک تحقیقات نے قرآن حکیم کے اس فرمان کی مکمل تصدیق و تائید کی ہے چنانچہ نہ صرف قدیم بلکہ جدید طب و سائنس نے بھی شہد کی شفا بخشی پر مہر ثبت کر دی ہے۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ یہ ایک ایسی نعمت ہے جو صحت و تندرستی کے لیے حد درجہ مفید ہے۔

اللہ تعالیٰ نے شہد کے علاوہ جو اور بے شمار نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان میں ایک کلونجی بھی ہے جس کے بارے میں فرمان نبوی ہے کہ اس میں ہر مرض کے لیے علاج ہے سوائے موت کے۔ کتب سیرت کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے شہد کے شربت سے کلونجی کا استعمال فرمایا۔ قدیم اطباء نے اسے تحقیق کا موضوع بنایا اور بے شمار دوائی خصوصیات کا حامل پایا اور معلوم تاریخ سے اس کا استعمال مختلف امراض میں کامیابی سے کر رہے ہیں۔ جدید تحقیقات نے بھی اسے موثر و مفید بتایا ہے۔ الغرض رسول اکرم ﷺ کے معمولات میں شہد اور کلونجی کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ پھر جس کی شفا بخشی کا ذکر رسول اکرم ﷺ فرماتے ہیں اس کے بعد کسی اور تحقیق کی ضرورت نہیں رہ جاتی کیونکہ آنحضرت ﷺ اپنی مرضی سے نہیں کہتے بلکہ اللہ تعالیٰ خود کہتا ہے کہ آپ ﷺ اپنی مرضی سے کچھ نہیں کہتے جو وحی بھیجی جاتی ہے اس کے مطابق کہتے ہیں۔

زیر نظر کتاب میں شہد اور کلونجی کے بارے میں قیمت معلومات کے علاوہ مختلف امراض میں استعمال کے طریقہ جات بڑے خوبصورت اور آسان پیرائے میں بیان کر کے طب نبوی کی تعلیمات کو عام کرنے کی سعی کی گئی ہے۔ نیز میں نے اپنی معلومات اور مشاہدات بھی ہیں تحریر کر دیے ہیں تاکہ قارئین زیادہ سے زیادہ استفادہ کر سکیں۔

حکیم راحت نسیم سوہدروی

ہمدرد مطب، سکیم موڑ، علامہ اقبال ٹاؤن، لاہور

فون: 5419788 (042)

شہد سے شفاء

شہد دنیا کی قدیم ترین غذاؤں اور دواؤں میں سے ہے اور زمانہ قدیم ہی سے پاک و طیب چیز سمجھا جاتا ہے۔ غذا اور دوا ہر دو صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ہزاروں سال قبل غاروں میں رہنے والے انسان اپنی غذا میں جنگلی پھلوں کے ساتھ شہد استعمال کرتے تھے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش سے بہت قبل اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کو بتایا تھا کہ ملک کنعان میں بہ افراط دودھ اور شہد پیدا ہوتا ہے۔ حضرت یعقوب علیہ السلام نے اپنے بیٹوں کو جو حصول غلہ کے لیے کنعان سے مصر جا رہے تھے ہدایت کی تھی کہ وہ اپنے ساتھ شاہ مصر کے لیے کچھ شہد بطور تحفہ لے جائیں۔ قدیم مصر میں لاشوں کو حنوط کرنے کے لیے شہد استعمال ہوتا تھا۔ یونانیوں نے شہد کو بادشاہوں کی غذا بتایا ہے ان کے عقائد کے مطابق دیوتاؤں کی غذا ”اصبرو شبا“ بھی شہد سے تیار کی جاتی تھی۔ قدیم روم میں لوگ اپنے مہمانوں کی تواضع چھتہ سے حاصل شدہ شہد سے ان الفاظ کے ساتھ کرتے تھے ”کہ آپ کی خدمت میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا کردہ آپ کی صحت کے لیے شہد پیش کیا جاتا ہے۔“ قدیم زمانے میں مشرق و مغرب میں دلوں میں محبت پیدا کرنے کے لیے بعض ایسے مرکبات تیار کیے جاتے تھے جن میں زیادہ تر شہد ہوتا تھا اور ان کے متعلق مشہور تھا کہ یہ تیر بہدف ہوتے تھے۔ چین اور دیگر ممالک کی قدیم کتابوں میں شہد کو اکسیر اعظم قرار دیا گیا ہے۔ آہور ویدک اور طب مشرقی میں صدیوں سے مفید و موثر تسلیم کیا گیا ہے۔

چقدر کی شکر کی ایجاد سے قبل شہد ہی ایسی چیز ہے جو مٹھاس کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ شہد ایک خالص اور موثر ترین غذا اور دوا بھی ہے۔ شہد ایک موثر جراثیم کش تدبیر ہے۔ جدید تحقیقات نے بھی اس پر مہر ثبت کی ہے کہ شہد میں کسی قسم کے جراثیم زندہ نہیں رہ سکتے۔

یوں اسے قدرتی انٹی بائیوٹک (Anti Boitic) کہا جاسکتا ہے۔ جدید طب (ایلوپیتھی سسٹم آف میڈیسن) کی بنیاد نظریہ جراثیم پر ہے اس کے نظریے کے حاملین نے اپنے نظریہ کے مطابق اسے موضوع تحقیق بنایا تو اس کی صلاحیت شفا بخش اپنے نظریے کے مطابق پرکھی اور تصدیق کی ہے کہ یہ جراثیم کش ہے اور جراثیمی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ شہد کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ یہ سڑتا نہیں ہے بلکہ کسی دوسری چیز میں آمیز ہو کر اس کو بھی سڑنے سے بچاتا ہے۔ شہد ہر موسم، عمر اور ہر مرض میں مفید ہے۔ مریض ذیابیطس کو میٹھی اشیاء سے روکا جاتا ہے مگر قدرتی شہد اسے بھی کوئی نقصان نہیں پہنچاتا۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو جس قدر نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان میں شہد کو اہمیت حاصل ہے۔ شہد انسان کی اولین و آخری غذا ہے۔ نوزائیدہ بچے کو گھٹی میں چٹایا جاتا ہے اور جاں بلب مریض کو بھی دیا جاتا ہے۔ مگر شہد کے مطلوبہ فوائد حاصل نہ ہونے کا سبب اس کا صحیح نہ ہونا ہوتا ہے۔ بازار میں دھڑلے سے نقلی شہد فروخت ہو رہا ہے۔ چھوٹی چھوٹی بیماریاں نزلہ، کھانسی، زکام، گلے کی خراش میں گھر کی بڑی بوڑھیاں شہد تجویز کرتی ہیں۔

شہد نقلی ہو تو اس کے فوائد سے اعتبار اٹھ جاتا ہے حالانکہ خالص شہد قدرتی ٹانک ہے اور وٹامن ٹانک اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا اگرچہ اس کے کیمیائی اجزاء معلوم ہو چکے ہیں مگر انسان خالص شہد تیار کرنے سے عاجز رہا ہے۔

شہد کی ایک اور خوبی اس کا سرلیج الاثر ہونا ہے یعنی فوری اثر کرتا ہے۔ کھانے سے پہلے ہی اس کا نوے فی صد حصہ ہضم شدہ اور معدے سے اترتے ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔ فوری طور پر توانائی کا احساس ہوتا ہے اور اس سے حاصل شدہ توانائی دیرپا رہتی ہے۔ رومن مورخ پلوٹارک نے قدیم برٹش کے لوگوں بارے لکھا ہے کہ ان کی طویل عمر کا سبب ان کا شہد بکثرت استعمال کرتا تھا۔ قدیم یونانی فلاسفر بھی اسے طویل عمر والا مانتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ جن ممالک میں شہد کا بکثرت استعمال ہوتا ہے وہاں کے لوگوں کی عمریں طویل ہوتی ہیں مثلاً آذر بائجان کے لوگ شہد کا بہت استعمال کرتے ہیں، ان کی عمریں لمبی ہوتی ہیں۔ چین

میں شہد کا استعمال بہت ہوتا ہے۔ ان کی صحت بہتر اور عمر لمبی ہوتی ہے۔

شہد تقریباً ہر مرض میں مؤثر ہے اس لیے کہا جاتا ہے کہ موت کے سوا ہر مرض کا علاج ہے۔ ڈاکٹر جی این ڈبلیو تھامس، ایم۔ بی۔ بی۔ ایس۔ ایچ۔ ایڈمز اسکاٹ لینڈ کا کہنا ہے کہ ہضم کی خرابی کے کئی مریضوں پر جن کو اختلاج قلب کا بھی عارضہ تھا، شہد کا تجربہ کیا اور اسے دل کی بے ترتیب حرکت درست کرنے اور اختلاج قلب میں بہت مفید پایا۔ نمونیہ کے ایک مریض پر بھی تجربہ کیا، میں مشورہ دوں گا کہ جسم کو قوت دینے اور دل کی کمزوری کے لیے شہد کا استعمال کیا جائے۔ اسی طرح ڈاکٹر آرنلڈ جو کہ مشہور ماہر غذائیات ہیں نے اپنی کتاب میں شہد کے فوائد اور اس کے استعمال کے طریقے تحریر کیے ہیں اور عام جسمانی کمزوری و اختلاج قلب کے علاوہ تھکن میں بھی مؤثر قرار دیا ہے۔ یونانی محکمہ صحت کے افسر اعلیٰ حفظان صحت ڈاکٹر جے ایچ کیوج نے اپنی کتاب ”جدید غذائیات“ میں لکھا ہے:

”کسی طویل بیماری مثلاً تپ محرقہ یا نمونیہ میں مریض کا ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے، ایسی صورت میں جب مریض کا دل بھی کمزور ہو تو شہد عمدہ تدبیر ہے۔“

مغرب کے متعدد سائنس دانوں نے شہد پر جو تجربات کیے ہیں ان کے نتائج کے مطابق یہ مفید غذا دوا ہے۔ ہاپکنز یونیورسٹی کے پروفیسر ای دی سیکا کہتے ہیں کہ شہد بہترین حفاظتی و مدافعتی تدبیر ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر مکینٹس کا کہنا ہے کہ اگر جسم کے اندر معدنی اجزاء کم ہوں تو اسے پورا کرنے کا آسان نسخہ یہ ہے کہ دو چمچے سیب کے سرکہ میں اتنا ہی شہد ملایا جائے یہ ترش مرکب گھٹیا سے لے کر دمہ تک اور بڑھاپے سے لے کر جلد تک کے تمام امراض میں شفا بخش ہے۔ روسی عوام آگ سے جلے ہوئے کا علاج شہد سے تیار کردہ ایک مرہم سے کرتے ہیں۔ یہ مرہم آسانی سے ہر گھر میں بنایا جاسکتا ہے۔ اس طرح کہ شہد اور مچھلی کا تیل برابر وزن لے کر اچھی طرح حل کر کے متاثرہ مقام پر لگائیں۔ آج کل یہ مرہم روس میں تجارتی بنیادوں پر فروخت ہو رہا ہے۔ میرے دوست حاجی عبدالعزیز فاروق صاحب سابق ڈائریکٹر محکمہ آثار قدیمہ کا کہنا ہے کہ وہ شہد کا باقاعدہ استعمال کرتے ہیں اور

انہیں کبھی دوا کی ضرورت نہیں پڑی۔

اللہ تعالیٰ نے اس نعمت عظمیٰ کے ذریعے انسان کی دوائی و غذائی کفالت کر دی ہے اور اس کی بشارت آج سے چودہ صدیاں قبل رسول اکرم ﷺ کے ذریعے شفاء لِّلنَّاس کے عنوان سے کر دی تھی۔

برطانیہ کے ایک ثقہ طبی مجلہ Lancet میں شہد کے اثرات کے بارے میں سرٹامس نے ۱۹۲۵ء میں اپنے مشاہدے کے دوران ایک مریض کا واقعہ یوں لکھا ہے:

”ہمارا طریقہ تھا کہ تیز بخار کے مریضوں کی کمزوری اور نقاہت کو دور کرنے کے لیے دودھ اور بخنی دیا کرتے تھے، کچھ دوستوں کے مشورہ پر شدید نمونیہ کے مریض کو بیماری کے چار دن میں دو پونڈ شہد کھلایا گیا اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مریض کا بخار دو تین یوم میں اتر گیا، اس کی نبض باقاعدہ اور تومند رہی، جسم پر کمزوری کا کوئی اثر نہ تھا، بعد میں بخار بھی نہ ہوا۔ پھیپھڑے بھی تندرست ہوئے اور مریض کو کوئی پیچیدگی بھی ظاہر نہ ہوئی۔“

یہ اس زمانے کا ذکر ہے جب ٹی بی نمونیہ اور ملیریا تک کا کوئی علاج نہ تھا۔

سپین میں عرب تہذیب و تمدن اور علمی کارناموں کے اثرات اب بھی باقی ہیں، وہاں پر لوگ گلے کی خرابی کے لیے شہد نیم گرم پانی میں ملا کر غرارے کرتے ہیں۔ روس میں شہد کو طویل عمری کا راز تسلیم کیا گیا ہے۔ روس نے تو اپنے ملک کے ایک شخص جو شہد کی کھیاں پالتا تھا کے یادگاری ٹکٹ جاری کیے۔ اس نے ۱۴۸ سال کی عمر پائی تھی۔ ہندو اقوام میں شادی بیاہ و دیگر مذہبی رسوم میں شہد کا استعمال کیا جاتا ہے، ان کے ہاں شادی بیاہ کے موقع پر دُلہا اپنی دُلہن سے یہ جملہ کہتا ہے ”یہ شہد ہے، شہد تمہاری آواز میں ہے، تمہارے دھن شیریں میں شہد ہے۔“

شیخ الرئیس بوعلی سینا کے مطابق شہد چہرے کی شگفتگی اور شادابی کو بڑھاپے میں بھی دیر تک قائم رکھنے کے لیے طلسماتی اثر رکھتا ہے۔ ہندوستانی جوگی اور وید بھی سدا حسین رہے اور

صحت کے لیے شہد کا استعمال ضرور کراتے ہیں۔ مہاتما گاندھی دودھ اور پھلوں کے رس کے ساتھ شہد استعمال کرتا تھا۔ فلسفی جارج برنارڈ شاہ پھل اور کافی کے ساتھ شہد استعمال کرتے تھا۔ ان دونوں حضرات نے لمبی عمر پائی۔ دنیا کا مشہور تن ساز سینڈو جسکی اعلیٰ صحت نے اس کے نام کو طاقت کا مترادف بنا دیا شروع ہی سے شہد استعمال کرتا تھا۔ تبت کے ایک لامانے ایک سو پچاس سال عمر پائی اس سے اس کا راز پوچھا گیا تو اس نے پھلوں کے رس اور شہد کے استعمال کو قرار دیا۔

گذشتہ صدی کی چوتھی دہائی میں ایک روسی طبیب سرنوف نے ایسے ۷۵ مریضوں کا علاج شہد سے کیا جن کو بندوق کی گولیوں سے زخم آئے تھے اور وہ اس نتیجے پر پہنچا کہ شہد بافتوں کی نمو کو اس طرح بڑھا دیتا ہے کہ زخم بتدریج مندمل ہو جاتے ہیں۔ تقریباً ہر قوم اور ہر تہذیب میں شہد کو اہمیت حاصل رہی ہے بعض قدیم تہذیبوں میں تو اس قدر اہمیت حاصل تھی کہ دیوی دیوتاؤں کو پیش کیے جانے والے تحائف میں شہد شامل ہوتا۔ امریکہ میں پروفیسر سٹورائے نے لیبارٹری میں تپ محرقہ اور پیپ پیدا کرنے والے جراثیم کی مختلف قسموں کو شہد میں ڈالا، یہ حیرت انگیز مشاہدہ ہوا کہ جراثیم کی کوئی بھی قسم شہد میں زندہ نہ رہ سکی۔

زمانہ قدیم کے اساتذہ حکمت اور طب و سائنس کے جدید ماہرین نے تحقیقات کے بعد شہد کو عمدہ غذا اور دوا قرار دے کر تفصیل کے ساتھ اس کی شفا بخش خصوصیات اور افادیت پر روشنی ڈالی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج دنیا بھر میں شہد کا استعمال بکثرت ہوتا ہے اور ایک اندازے کے مطابق ہر سال دنیا میں ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ کلو شہد پیدا ہوتا ہے اور بڑے پیمانے پر اس کی تجارت ہوتی ہے۔ اس پیداوار میں امریکہ و روس یکساں طور پر ۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰ کلو پیدا کرتے ہیں۔ سوائے پاکستان کے دنیا بھر میں اس کا استعمال بڑھ رہا ہے جو اس کی افادیت سے بخوبی آگاہ ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی اس کو روزمرہ غذا کا حصہ بنانے کی ہدایت کی ہے۔ جرمنی میں ایک سو سے زیادہ امراض میں استعمال ہوتا ہے اور بچوں کی صحت و نشوونما کے لیے انتہائی ضروری خیال کیا جاتا ہے۔

دنیا بھر میں شہد ایک مقبول مٹھاس کے طور پر جانا جاتا ہے۔ امریکہ میں ۱۹۹۷ء میں کیے گئے ایک سروے کے مطابق ۷۷ فی صد لوگ شہد کو دوسری میٹھی اشیاء اور مختلف اقسام کے شربتوں کے ساتھ استعمال کرتے ہیں، جبکہ پینتالیس فی صد عوام اسے قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ کیونکہ شہد قدرت کا عطیہ ہے اور چینی سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ ایک سروے کے مطابق تقریباً ۶۲ فی صد لوگ شہد کو اس کے ذائقے اور خوشبو کی وجہ سے پسند کرتے ہیں۔ ۲۴ فی صد اسے قدرت کا انمول تحفہ جانتے ہوئے اور سولہ فی صد کی رائے یہ ہے ”یہ ایک نہایت ہی عمدہ چیز ہے۔“

ازمنہ قدیم میں شہد کی افادیت صرف یہ نہ تھی کہ اسے بطور مٹھاس استعمال کیا جائے، بلکہ بیماریوں کے لیے یہ ایک تریاق بے بہا تھا۔ آج بھی ساری دنیا میں صحت عامہ پر تحقیق کرنے والے اسے روایتی دوائی گردانتے ہیں۔ شہد کے صارفین میں سے ایک کثیر تعداد ۹۳ فی صد شہد کو صحت افزا سمجھتے ہیں۔ اور اسے خالص اور قدرت کا شاہکار کہتے ہیں۔ اس میں پندرہ فی صد کی رائے یہ ہے کہ گھریلو علاج کا بہترین ٹوٹکا ہے۔

شہد کی تاریخ بطور دوا

چھ ہزار قبل مسیح اور اس سے پہلے ادوار کے حجری زمانے کی جو متاثرہ شہد پر آئی ہیں ان میں لوگوں کو شہد کی تلاش میں سرگرداں دکھایا گیا ہے۔ اس سے اندازہ لگانا مشکل نہیں کہ آٹھویں صدی قبل مسیح میں انسان شہد کی خوبیوں سے کما حقہ واقفیت رکھتا تھا۔ شہد بطور دوا کا استعمال پرانے کتبات، کتابوں اور تحریروں میں بکثرت ملتا ہے۔ ان میں سمیر سے برآمد کردہ مٹی کی تختیاں جو چھ ہزار دو سو ق م سے متعلق ہیں۔ مصر سے دریافت کردہ پیپرس ۱۹۰۰ ق م سے ۱۲۵۰ ق م کے زمانے کا ہے۔ ہندوؤں کی مذہبی کتاب ویدوں کا زمانہ بارہویں صدی ق م ہے۔ قرآن حکیم تلمود اور انجیل مقدس کی جدید اور پرانی روایات نیز ہندوستان، چین، ایران اور مصر کی مذہبی کتب میں شہد کی افادیت کا ذکر موجود ہے۔ پانچویں

اور چوتھی ق م میں ہیپوکریٹ کے عوام اس بات کا برملا اظہار کرتے تھے کہ ان کے آباء و اجداد شہد کو مختلف عوارض میں بطور دوا استعمال کرتے تھے اور ان کو شفا یابی حاصل ہوتی تھی۔ شہد کو مختلف بیماریوں میں حکماء نے بطور دوا استعمال کیا ہے۔ ان میں گنجے پن اور اندامال زخم کے لیے انتہائی مفید پایا۔ اکثر اوقات شہد میں مقامی جڑی بوٹیاں بخود اور دوسری کئی ایک جڑی بوٹیوں کے اجزا کو ملا کر ایک پیسٹ بنا لیا جاتا اور اسے مطلوبہ جگہ پر لگا دیا جاتا جس سے زخم چند ہی ایام میں مندمل ہو جاتا۔ آج کی جدید دنیا میں شہد کو گلے کی خراش اور کھانسی دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہندوستان میں کنول کے پھولوں سے تیار کردہ شہد کو امراض بصر کے لیے تریاق قرار دیتے ہیں۔ جبکہ گھانا میں امراض آنت میں اس کی افادیت مشہور ہے۔ نائجیریا میں کان کے درد کے لیے بطور اینٹی بائیوٹکس استعمال ہوتا ہے۔ پھر خسرہ میں آنکھوں کی خراش، سوزش، زخم، السرا اور قبض کشا کے طور پر نہایت ہی مفید ثابت ہے۔

بیسویں صدی کی تحقیقات و تجربات:

بیسویں صدی کی ابتدائی دہائیوں میں فن طب میں جو تحقیقات و تجربات ہوئے ہیں ان میں شہد کو بطور اندامال زخم اور دوسرے عوارض کے لیے مفید تسلیم کیا گیا ہے۔ ۱۹۱۹ء میں معروف کیمیا دان ساکٹ نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ شہد کے شربت میں اینٹی بیکٹریا کے جراثیم زیادہ ہو جاتے ہیں۔ پہلی جنگ عظیم میں روسی سپاہی شہد کو زخموں کے علاج اور جلد شفا یابی کے حصول کے لیے استعمال کرتے تھے۔ جرمنی کے باشندے شہد کو مچھلی کے تیل کے ساتھ السرا، جھلسے ہوئے کے زخموں اور آبلوں کے علاج کے لیے استعمال کرتے تھے۔ جبکہ آبلوں اور کٹے پھٹے زخموں کے تریاق کے لیے شہد کو انڈے کی زردی اور آٹے میں ملا کر لگاتے ہیں۔

۱۹۳۷ء میں شہد پر تحقیقات کے نتیجے میں اسے ”Mibne“ قرار دیا گیا ہے۔ پھر ۱۹۶۳ء میں اس موضوع پر مزید پیشرفت ہوئی اور ایک مغربی سکالر مسٹر وائٹ نے Mibne

کو ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کا نام دیا جو کہ گلوکوز کی ہی ایک قسم ہے۔ ۱۹۳۰ء کے تقریباً سب ہی تحقیقی مضامین جو طبی رسائل میں شائع ہوئے انہوں نے شہد کو زخموں کے لیے ایک مؤثر عنصر قرار دیا۔ اس امر کی مزید جانچ اور تحقیق کے لیے مختلف لیبارٹریوں میں تجربات کیے گئے، جس میں شہد کی افادیت کو نہ صرف مانا گیا بلکہ اسے بطور جراثیم کش ایک نہایت ہی مؤثر اور زود اثر دوائی تسلیم کیا گیا۔ مگر بد قسمتی سے انٹی بائیوٹک ادویات کے فروغ نے شہد کی افادیت کو پس پشت ڈال دیا۔ ۱۹۴۰ء سے لے کر ۱۹۶۰ء تک اطباء نے مسلسل بیس سال شہد پر نت نئے تجربات کیے اور نتیجہ اخذ کیا کہ شہد میں قدرت نے وہ اجزاء رکھے ہیں جن سے زخموں کے بھرنے میں سرعت کے ساتھ مدد ملتی ہے۔ یہ طریقہ علاج کئی ایک ممالک میں مروج ہے۔ افسوس کہ ہمارے ہاں انٹی بائیوٹک کے بے دریغ استعمال نے مریضوں کی قوت مدافعت کو مفلوج کر دیا ہے۔ اور اکثر ایلوپیتھی کے رسیا مریض وہ انٹی بائیوٹک کھانے میں کوئی بار محسوس نہیں کرتے۔ جن کے دوسرے مضر اثرات ان کو زندگی بھر کے لیے اپناج بنانے کے لیے کافی ہیں۔ اس لیے انٹی بائیوٹک کے استعمال میں حد درجہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ ۱۹۸۰ء سے لے کر ۲۰۰۰ء تک ماہرین نے شہد کی زخموں کو بھرنے والی خصوصیات پر بہت تجربات کیے۔ دنیا بھر میں تجربات کے بعد یہ نتائج اخذ ہوئے کہ شہد اند مال زخم، جھلسے ہوئے زخموں اور بیماریاں پھیلانے والے جراثیموں کے لیے ایک تیر بہدف دوائی ہے۔ پھر دوسری جراثیم کش ادویات اور شہد سے علاج کردہ زخموں کا تقابلی جائزہ لیا گیا۔ جسے دوسرے کے مقابلے میں مؤثر پایا گیا۔ پھر عام چینی کے شربت کے مقابلے میں شہد کو پانی میں ڈال کر اس کا مشروب بنایا گیا تو شہد میں پھوند کا توڑ موجود تھا۔ جبکہ چینی کے شربت میں یہ تاثیر عنقا تھا۔ پھر دوسرے تجربات نے ایسے شواہد بہم پہنچائے جس سے شہد میں زخموں کے علاج کے لیے وہ عناصر موجود تھے جو زخموں کو جلد اچھا کرتے ہیں۔

شہد پر کئی ایک طرح کے تجربات کیے گئے اور یہ نتیجہ برآمد ہوا کہ یونان میں جو شہد بازار میں فروخت ہوتا ہے تو اس میں گلوکوز اور فرکٹوز سے کہیں اعلیٰ اجزاء موجود ہیں۔ جو ان

دونوں کے مقابلے میں استعمال کے دس گھنٹے بعد کھل کر اجابت لاتے ہیں۔ جس سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔ اسی لیے اہل یونان صدیوں سے شہد کو قبض کشا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ماضی قریب میں جبکہ نت نئے کھانوں کا رواج چل نکلا تو شہد کو بطور اغذیہ صحت کے لیے مفید پایا گیا۔ اس نہج پر بھی شہد کو تجربات کی بھیٹی میں گزارا گیا تو اہل الرائے اسی نقطے پر متفق ہوئے کہ شہد کا استعمال بطور غذا قوت اور مختلف بیماریوں سے مدافعت کا بڑا سبب ہے۔

شہد کے اجزاء ترکیبی (کمپوزیشن)

شہد میں درج ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:

پانی	۱۷.۱ فی صد
فرکٹوز (ایک عمدہ مٹھاس)	۳۸.۵ فی صد
گلوکوز	۳۱ فی صد

اس کے علاوہ اس میں کاربوہائیڈریٹ بھی پائے جاتے ہیں اور اس میں کم مقدار میں پروٹین، وٹامن اور معدنیات کے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔ شہد کے ایک کھانے والے چمچے میں ۱۴ کلوریز (حرارے) ہوتے ہیں جو کسی بھی مٹھاس کے مقابلے میں زیادہ طاقت ور ہیں۔ پھر اس میں پھولوں سے حاصل ہونے والے وہ تیزابی مادے بھی پائے جاتے ہیں جو صحت کے لیے انتہائی مفید ہیں۔ اس میں پرولین (Proline) اور لائسین (Lysine) جیسے اجزاء کی موجودگی شہد کو ایک مکمل صحت افزا ٹانک بنا دیتی ہے۔ صرف یہی دوا..... بلکہ کئی ایک اور تیزابی اجزاء اس کی افادیت کو دو چند کرتے ہیں۔ اس میں پرولین اور دوسرے تیزابی اجزاء پھولوں کے بیجوں سے شہد کی لکھیاں حاصل کرتی ہیں (قرآن کریم میں ایک پوری سورت ”النحل“ ہے۔ کاش! ہم اس فرقان حمید سے راہنمائی حاصل کریں) مگس شہد اس قدر تیزابی کی افادیت بڑھانے کے لیے مختلف گلہائے رنگارنگ سے رس چوستی ہے۔ اور ایک قدرتی عمل سے اسے شہد میں بدل دیتی ہے۔ مختلف پھولوں میں

مٹھاس کی مقدار کے تعین کے لیے تجربات کیے گئے۔ ان تجربات کی روشنی میں یہ بات عیاں ہے کہ شہد کی مختلف اقسام جو کہ مختلف پھولوں کے رس سے شہد کی مکھیوں نے تیار کیے ان میں امانو ایسڈ (Amino Acid) اور دوسرے اجزاء کا تناسب مختلف ہے۔ مگر شہد کی صحت عطا کرنے والے اجزاء بالکل محرک پائے گئے۔

خوراک کے تجزیے سے یہ ثابت ہوا کہ شہد سمیت تقریباً سب ہی خورد و نوش کی اشیا میں ایک جز فاسٹو کیمیکل ہے۔ جو کہ دراصل پودوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ ایک تسلیم شدہ امر ہے کہ فاسٹو کیمیکل صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ پھر یہی جز جو ایک قسم کا تریاق بھی ہے وہ پھٹوں کی شکست و ریخت سے مدافعت کرتا ہے۔ شہد کو قدرت نے انمول غذا بنایا ہے۔ اس میں وہ سارے ہی جز شامل ہیں جو کہ انسانی صحت کے لیے ضروری ہیں۔ یہ اجزاء شہد کی مکھیاں ایک سیال مادے کی صورت میں پھولوں سے حاصل کرتی ہیں۔ اس میں Ascorbic Acid کے اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ جو کہ صحت انسانی کے لیے بہت ضروری ہیں۔

یہ بات طے شدہ ہے کہ شہد کی مکھیاں جو رس پھولوں سے چوس کر بناتی ہیں، اس کی افادیت اس شہد سے کہیں بڑھ کر ہے۔ جو فارم کی سدھائی ہوئی مکھیاں تیار کرتی ہیں۔

Enzymes

شہد میں کئی اقسام کے Enzymes پائے جاتے ہیں۔ جس میں گلوکوز کافی تعداد میں ہوتے ہیں۔ پھر ایک قدرتی عمل سے یہ Enzymes شہد کی تاثیر خصوصیات کو بڑھا دیتے ہیں۔

Organic Acids (نباتاتی تیزابیت):

نباتاتی تیزاب شہد کی خوشبو پر اچھے اثرات ڈالتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں نو قسم کے اور بھی نباتاتی تیزاب ہوتے ہیں۔ ان تیزابوں میں کمی بیشی کا انحصار ان پھولوں پر ہے جہاں سے شہد کی مکھیاں اس کو چوستی ہیں۔

شہد میں ایسے اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت پر مفید اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔ مگر ان میں ایک بات یقینی ہے کہ اس کا انحصار ان گلوں کے رنگ و بو پر ہے۔ جہاں سے مگس شہد اڑاڑ کر وہ اجزاء حاصل کرتی ہے۔

Mechanisms

شہد کی افادیت کے بارے میں مشہور محقق ڈاکٹر پیٹر مولان کہتے ہیں:

1- شہد ایک ایسی مٹھاس ہے، جس میں پانی کا حصہ بہت تھوڑا ہے۔ جس سے جراثیم پیدا ہونے کے امکانات معدوم ہوتے نظر آتے ہیں۔ اگر اس میں پانی کے اجزاء کی فزودگی ہوتی تو بہت سے بیکٹیریا پیدا ہو کر شہد کی شفا یابی صفت کو داغدار کرتے۔

2- شہد میں موجود قدرتی تیزابیت زخموں کو جلد مندمل کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

3- شہد کی مکھیاں پانی کے اجزاء کی موجودگی میں تیز آکسیجن کے مرکب سے ”گلوکوز“ اور ہائیڈروجن پر آکسائیڈ میں بدل دیتے ہیں۔ یہ شہد کو تیار ہونے تک ہر قسم کے جراثیمی حملوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔

4- شہد میں ایسے مادوں کی بہتات پائی جاتی ہے۔ جن میں اینٹی بیکٹیریل (جراثیم کش) اجزاء پائے جاتے ہیں۔

محقق اس نکتے پر اتفاق رکھتے ہیں کہ ”Crudemoney“ میں ”Antimicrobiol“ کے اثرات نہایت نمایاں ہوتے ہیں۔

شہد سے علاج کے لیے مکینکل حالت:

تاریخی طور پر شہد سے کئی ایک طرح کے علاج کیے جاتے ہیں۔ موجودہ تحقیقات سے یہ بات یہ یہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ Gastrointestinal کی خرابی Candidosis، Tinea اور آنکھوں کی بیماریوں میں شہد تحفظ فراہم کرتا ہے۔

السر، گیسٹر ایٹس اور ڈائریا (پچیش اسہال) موجودہ دور میں شہد کو Pepticulcer اور Gastritis کے علاج کے لیے موزوں ترین گردانا جاتا ہے۔

Candidosis:

Candidosis کی بیماری جو کہ Vaginal yeast کے تعدیہ (انفیکشن) سے آتی ہے۔ اس کا مجرب علاج شہد ہی ہے۔

Tinea:

Tinea کی بیماری میں رنگ وارم اور انگلیوں کے درمیان گوشت گل جاتا ہے۔ ان میں پھپھوند کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا شافی علاج شہد ہے۔

آنکھوں کی بیماریوں کا علاج:

زمانہ قدیم سے آنکھوں کے مختلف عوارض میں شہد کا استعمال کیا جاتا ہے۔ آنکھوں کی پتلیوں میں سوزش شہد سے دور ہو جاتی ہے۔ نیز Cornea کی سوزش یا ورم کا بھی شہد سے علاج کیا جاتا ہے۔ اور آنکھوں میں کیمیکل یا تھرمل زخموں کا علاج بھی شہد ہی ہے۔ شہد کو بطور مرہم استعمال کیا جاتا ہے۔ آنکھوں کی مختلف بیماریوں میں ایک سو افراد کا علاج شہد کے علاوہ دوسری ادویات سے کیا گیا، مگر اس سے افاقہ نہ ہوا۔ جو نہی اس کی جگہ شہد استعمال کیا گیا، تو 85 فیصد مریضوں کے مرض میں افاقہ ہوا۔ اور بقیہ 15 فیصد مریضوں کی بیماری کی حالت میں خرابی پیدا نہ ہوئی۔ یا یوں کہنا چاہیے کہ مریض کی حالت Stable ہو گئی۔

جانوروں کے علاج میں شہد کی افادیت:

اس بات کے حتمی شواہد ملے ہیں کہ اگر مویثی Mastitis کی بیماری میں بتلا ہوں۔ تو شہد سے ان کو جلد افاقہ ہو جاتا ہے۔

اشیائے خوردنی کی حفاظت:

شہد میں قدرتی طور پر ماحولیات کے اثر کے تحت ایسے بیکٹیریا آ جاتے ہیں، جن کی تعداد انتہائی قلیل ہے۔ اور وہ ایک قدرتی عمل کے تحت فنا ہو جاتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا موسمی تغیرات کے باعث جنم لیتے ہیں۔ جو کہ شہد تیار ہونے کے وقفے میں پیدا ہو کر خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ شہد اشیائے خوردنی کو تحفظ فراہم کرتا ہے، تاکہ وہ گلنے سڑنے سے محفوظ رہیں۔ اس کے لیے گوشت کو شہد لگا کر 11 ہفتوں تک بخ بستہ کر دیا گیا۔ تو اس میں بالکل سڑاند پیدا نہ ہوئی۔ بلکہ وہ بالکل تردتازہ کی مانند تھا۔ گوشت کی ساری Proberties بھی بالکل قائم تھیں۔ یونان میں شہد کی اشیائے خوردنی کی حفاظت کی صلاحیت کے لیے جھینگوں اور مچھلیوں پر تجربات کیے گئے۔ تو یہ بات واضح ہو گئی کہ ان میں کوئی بھی بیکٹیریا پیدا نہیں ہوا۔

اندام زخم کے لیے ایک مفید جراثیم کش:

زمانہ قدیم ہی سے زخموں اور گھاؤں کے علاج کے لیے شہد کو بطور مرہم استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ آج کے سائنسی دور میں اطباء اور سائنسدان اس بات پر یکساں رائے رکھتے ہیں کہ شہد زخموں کو مندمل کرنے میں بڑی ہی شفا یابی خوبیوں کا حامل ہے۔ کئی ایک قسم کے زخموں کا شافی علاج شہد کی مرہم پٹی سے کیا گیا۔ اور نتائج بڑے ہی حوصلہ افزا ملے۔ اور پھر شہد نہایت سرعت سے زخموں کو اچھا کر دیتا ہے۔ تعدیہ کے جراثیم کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتا ہے۔ زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ زخموں کے جن Tissues کو نقصان ہوتا ہے، ان کی نئے سرے سے نمو کرتا ہے۔ زخموں کی خارش اور جلن کو کم کرتا ہے۔ اور پھر شہد کی مرہم پٹی سے پٹھوں میں کوئی کھچاؤ نہیں ہوتا۔ زخموں کی صحت یا بی ایک پیچیدہ عمل ہے۔ جس میں کئی ایک قسم کے جسمانی Cells کام کرتے ہیں۔

پھر زہریلے ڈنک کے خلات بھی ایک موثر ہتھیار ہے۔ آنکھوں کی سرخی کو دور کرتا ہے۔ اور اس کے استعمال سے کوئی بھی برے اثرات نہ تو انسانی جسم پر اور نہ آنکھوں پر مرتب

ہوتے ہیں۔ یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ شہد سے شاید ہی کوئی الرجی میں مبتلا ہوتا ہو۔
یوں تو تمام شہد ہی زخموں کو اچھا کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہیں۔ مگر اس میں شہد کا
خالص ہونا ہی شرط اول ہے۔ (ورنہ ملاوٹ والا شہد فائدے کی بجائے نقصان کا سبب بھی
بن سکتا ہے۔)

پھر یہ ان Pathogens (جراثیموں) جو زخم میں تعدیہ (انفیکشن) کو بڑھا دیتے ہیں،
ان کا موثر علاج ہے۔

شہد سے شفایابی:

ایسی کئی ایک رپورٹ منظر عام پر آئی ہیں کہ شہد کی مرہم پٹی سے مہلک زخم بھی ٹھیک
ہو گئے۔ اس میں انگلستان کے ایک بچے کو جسے پٹھوں میں دائمی مرض تھا، جس سے اس کے
پٹھوں کو ناقابل تلافی نقصان پہنچ گیا تھا، یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے اس کی دونوں ٹانگوں،
گھٹنے سے نیچے اور دونوں ہاتھوں کو عمل جراحی سے کاٹنے کا بھی مشورہ کیا۔ تاکہ مریض کی
جان بچائی جاسکے۔ کئی مہینوں کی محنت شاقہ اور اس کی ٹانگوں پر Skin Grafts اور السر
کی موجودگی میں یہ اندازہ لگایا گیا کہ عام روایتی طریقہ علاج سے مریض کی صحت یابی محال
ہے۔ اس میں پھر اس کے زخموں پر وہ پٹیاں لگائی گئیں جو نیوزی لینڈ کا خاص شہد جسے ”منوکا
شہد“ کہتے ہیں لگا تا مرہم کے طور پر زخموں پر لگایا گیا، تو 10 ہفتوں میں مریض بھلا چنگا
ہو گیا۔ اس بات کا خاص خیال رہے کہ شہد کی مرہم پٹی میں زخموں کی نوعیت کے پیش نظر شہد کا
استعمال کیا جائے۔ اور پٹیوں کو وقفے وقفے سے بدلنا بھی چاہیے۔ تاکہ زخموں سے رسنے والا
گندہ مواد پٹی کے زیادہ عرصہ تک لگا رہنے سے زخموں کو اچھا کرنے میں رکاوٹ نہ بن
جائے۔ شہد کو زخموں پر اچھی طرح مرہم کی طرح لگایا جائے۔ گہرے زخموں اور گھاؤ کی
صورت میں زیادہ شہد لگایا جائے۔ تاکہ وہ Tissues میں سرایت کر جائے۔ زخموں میں جو
گہرائی ہو، اسے شہد سے بھر دیا جائے۔ یہ طریقہ علاج زیادہ مناسب ہے کہ زخموں پر شہد

لگانے کی بجائے اسے پٹی پر لگا کر زخموں پر باندھا جائے۔ پٹی زخموں کے ساتھ ساتھ اس
طرح لگائی جائے کہ تعدیہ ہونے کا کوئی خطرہ پیدا نہ ہو۔ اور زخموں کے ساتھ والے حصے کو بھی
پٹی کی گرفت میں لے لینا چاہیے۔ تاکہ انفیکشن (تعدیہ) کو مکمل طور پر روکا جاسکے۔ پھر اس
پر زائد پٹی بھی لگا دی جائے۔ تاکہ شہد پھر نہ ابل پڑے۔

Burns..... جھلے ہوئے زخم:

جھلنے سے جو زخم پیدا ہوتے ہیں، وہ جلد اور Tissues کو بہت نقصان پہنچاتے
ہیں۔ اس کی وجہ سے اعضائے رئیسہ کو بڑا ضعف پہنچتا ہے۔ اصل میں جھلے ہوئے زخموں کے
لیے ضروری ہے کہ اندرونی جلد کی بیرونی بیکٹیریا اور جراثیم سے حفاظت کی جائے۔ اور ایک
ایسا حصار بنالیا جائے، جس میں بیکٹیریا اندر تک رسائی حاصل نہ کر سکے۔ شہد کی پٹی روایتی
طریقہ علاج کے مقابلے میں جھلے ہوئے زخموں کو ٹھیک کرنے میں زیادہ صحت یابی کے
امکانات ہیں۔ اسیر ہندوستان میں ڈاکٹر سبرامینم نے تجربات کیے۔ انہوں نے شہد کے
چھتوں سے خالص شہد سے علاج کیا تو پٹینٹ دوائیوں کے مقابلے میں شہد کی مرہم پٹی کی
افادیت دو چند بلکہ سہ گنی تھی۔ یہ بات حتمی ہے کہ شہد میں یہ خصوصیت قدرت الہیہ نے
ودیعت کی ہے کہ اس میں زخموں کی سرعت سے صحت یابی، زخموں کی قدرتی صفائی، درد میں
کمی اور مرے ہوئے Tissues کی نشوونما اور جلن میں حد سے زیادہ کمی کرتا ہے۔ شہد
زخموں کے ارد گرد کی جلد کی بہ خوبی حفاظت کرتا ہے۔ اس طرح کہ کھجلی اور خارش نہیں ہوتی۔
جس سے جراثیم ناخنوں یا ہاتھوں کے ذریعہ زخم تک نہیں پہنچ پاتے۔ اس میں سب سے بڑا
فائدہ یہ ہے کہ دوائیوں کے مقابلے میں شہد انتہائی کم قیمت ہے۔ اور ارزاں ہے۔ اور اس کی
پٹی کرنے میں سہولت ہے۔ پھر اس کی مرہم پٹی کے لیے کسی خاص ماحول کی ضرورت نہیں۔
ہر جگہ پر زخموں کی مرہم پٹی کی جاسکتی ہے۔ پھر یہ بھی بات مشاہدے میں آتی ہے کہ جب
زخموں کا علاج بذریعہ شہد کیا جا رہا ہو تو کم از کم Scarring ہوتی ہے۔ ڈاکٹر سبرامینم نے یہ

نتائج اخذ کیے ہیں کہ زخموں کے مریض جس میں گہرے زخموں والے مریض بلکہ دوسرے اور تیسری ڈگری والے مریض کو بھی Scarring معمولی نوعیت کی ہوتی ہے۔ اور یہ شہد کی زخموں کو ٹھیک کرنے کی صلاحیت ہے۔

یہ بات یقینی ہے کہ شہد ایک ایسا ڈاکٹری نسخہ یا ترکیب ہے جو زخموں کو جلد اچھا کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔

آسٹریلیا میں ”میڈی ہنی“ جو کہ سو فی صد خالص شہد ہے، اُسے زخموں پر لگانے کے لیے بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ ہالینڈ میں بھی 2001ء میں ایک طریقہ علاج دریافت کیا گیا جو ”میڈی سافٹ“ کہلاتا ہے۔ اس میں شہد کے ساتھ دوسری جراثیم کش ادویات ملا کر ایک پلاسٹیر تیار کیا گیا، جو زخموں پر لگایا جاتا ہے۔ ایک اور طریقہ علاج میں شہد کے ساتھ لیزین، سورج مکھی کا تیل اور زنک اکسائیڈ کو ملا کر زخموں پر لگاتے ہیں۔ اس میں مرکزی اہمیت شہد کو حاصل ہے۔ جو سب سے زیادہ جراثیم کش اور صحت یابی کے لیے مشہور ہے۔

تعدیہ والے زخم اور جھلسے ہوئے زخم:

اسمیں شک نہیں کہ تعدیہ والے زخموں کا علاج قدرے مشکل ہے۔ اب اس کا علاج شہد کی شکل میں مل گیا ہے۔ جو ایسے زخموں کو تیزی سے صحت یاب کرتا ہے۔ 1990ء میں کیے گئے تجربات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جلد میں تعدیہ والے زخموں کا موثر علاج شہد کے استعمال میں ہے۔ جو بطور مرہم پٹی زخموں پر لگایا جاتا ہے۔ شہد صرف انسانی جسم کے زخموں کو ہی مندمل نہیں کرتا، بلکہ مویشیوں اور خاص طور پر بھینسوں کے بچوں کے زخموں کو جلد اچھا کرنے کی بھی صلاحیت رکھتا ہے۔

سر جیکل زخم:

ڈاکٹر شبل مین نے شہد کو سر جیکل ڈالیزنگ کے طور پر استعمال کیا، تو اس کے نتائج صحت یابی کے اعتبار سے حیران کن تھے۔ کہ زخموں میں کوئی تعدیہ نہ ہوا۔ اور زخم عام دوائیوں کے

مقابلے میں تیزی سے ٹھیک ہوتے چلے گئے۔ اور پھر خواتین کے پیچیدہ زخموں پر شہد لگانے سے نہایت ہی حوصلہ افزا نتائج سامنے آئے۔ یہ مکینکل ڈرینگ کا طریقہ علاج موثر اور کم خرچ ہے۔

جلدی السر:

یہ بات شک و شبہ سے بالاتر ہے کہ شہد جلدی السر کو ٹھیک کرنے میں نمایاں اہمیت کا حامل ہے۔ اور زخموں کو جلد صحت یاب کرنے میں اس کا کوئی نعم البدل نہیں۔ اور پھر پٹی کو بدلنے میں کوئی دقت نہیں۔ اس کی جگہ پر آسانی سے بغیر درد کے مریض کو تازہ پٹی لگا دی جاتی ہے۔

طاقت (کاربوہائیڈریٹ) کا میٹابول ازم:

اشیائے خورد و نوش ایک پیچیدہ عمل کے ذریعے انسانی جسم میں توانائی پیدا کرتی ہے۔ جبکہ کاربوہائیڈریٹ پروٹین اور چربی کو بطور خوراک استعمال کیا جاسکتا ہے۔ تاکہ جسم کی توانائی بحال رہے۔ اس میں گلوکوز کی مرکزی حیثیت ہے۔ اس طرح کاربوہائیڈریٹ بول ازم توانائی کا سرچشمہ ہیں۔ ہر انسان کی جسمانی توانائی کا دار و مدار کئی ایک نقاط کو پیش نظر رکھ کر کیا جاتا ہے۔ کہ کسی مخصوص شخص کے جسم کی بناوٹ ساخت اور جنس کیا ہے۔ اور وہ دن میں کتنی بار قواعد یا ایکسٹرنل کرتا ہے۔ ایک عام آدمی کو نارمل طریقے سے توانائی اور فنکشن کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ فاضل چربی انسانی عضلات میں ذخیرہ ہو جاتی ہے۔ اور اگر جسم کی مطابق سے زیادہ کھانا کھایا جائے تو وہ کسی حد تک نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اسی لیے خوراک میں میانہ روانہ درازی عمر کا سبب ہے۔ اور انسان مختلف عوارض سے بھی بچا رہتا ہے۔

شہد اور کھلاڑی:

ایک کھلاڑی کے لیے عمدہ پرفارمنس کے لیے سو فی صد صحت ہونا لازمی ہے۔ تاکہ وہ چاک و چوبند رہے۔ اور یہ اسی طرح ممکن ہے کہ اس کی خوراک نہایت ہی متوازن ہو۔ اس میں کھلاڑی زیادہ تر گلوکوز پر انحصار کرتے ہیں۔ جو جسم میں جلد ہی تحلیل ہو کر توانائی کا سبب

Scanned PDF By HAMEEDI

ہوتے ہیں۔ اس میں کاربوہائیڈریٹ لینے سے ایک لوہسن جلد دور ہوتی ہے، دوسرے جسم کی توانائی جلد ہی لوٹ آتی ہے۔ مگر شہد قدرتی طور پر فرکٹوز اور گلوکوز کا آمیزہ ہے۔ جس میں کاربوہائیڈریٹ بھی ہیں۔ اور جو کھلاڑی کو آج کی زبان میں سپر فٹ رکھنے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہیں۔ اس سلسلے میں یونیورسٹی میں جو تجربات کیے گئے۔ ان سے یہ بات ثبوت کو پہنچی کہ کھلاڑی کو ورزش کے بعد شہد لینا چاہیے۔ جو اس کے جسم کی جملہ ضروریات کو پورا کرنے کے لیے توانائی کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے۔

ذیابیطس کے مریض اور شہد:

ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے، جس کی بہت سی شاخیں ہیں۔ اس مرض میں مریض حسب منشا شہد کھا سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مرض میں مریض کے زخم اچھا ہونے میں دیر لگتی ہے۔ اکثر اوقات زخم پھیل جاتے ہیں۔ اور پیچیدہ ہو جاتے ہیں۔ اس میں بھی شہد کی مرہم پٹی سے مریض کو آفاقہ ہوتا ہے۔ جو کہ تعدیہ کو روکتا ہے۔ اور زخم جلد مندمل ہو جاتا ہے۔

اشیائے خوردنی کی حفاظت اور انسانی صحت پر اثرات (Antioxidant):
Antioxidant میں یہ خاصیت ہے کہ وہ اشیائے خوردنی میں آکسیجن کی موجودگی میں ان کو گلنے سڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اور اسی طرح وہ انسانی جسم کی حفاظت و پرداخت کا فریضہ بھی سرانجام دیتا ہے۔ قدرتی عوامل اور مصنوعی Antioxidant اشیائے خوردنی کو دیر تک محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی وہ انسانی جسم میں عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان کی نگہداشت کرتا ہے۔ Antioxidant کو خاص طور پر اشیائے خوردنی کو گلنے سڑنے کے عمل سے بچاتے ہیں۔ جس کی وجہ حرارت روشنی اور دھاتیں ہیں۔ Rancid کھانوں میں نشہ کی سی کیفیت ہوتی ہے۔ اور اگر ان کو کھالیا جائے تو صحت پر مضر اثرات پڑنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ان کھانوں کو مضر صحت اجزا سے بچانے میں اینٹی آکسائیڈنٹس کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔

شہد میں Antioxidant اجزا کی موجودگی:

الی نوکس (امریکہ) میں Antioxidant کے اجزا کی موجودگی شہد میں دیکھنے کے لیے کئی تجربات کیے گئے۔ ان تجربات سے ثابت ہوا کہ بہت سی قسموں کی شہد میں Antioxidant کے اجزا کی تعداد مختلف ہے۔ تعداد میں کمی بیشی کا سبب یہ تھا کہ یہ شہد کا رنگ، جن پھولوں سے شہد حاصل کیا گیا اور اس میں پانی کی موجودگی تھی۔ تجربات نے ثابت کیا کہ شہد میں Antioxidant کے اجزا Ascorbic Acid، گلوکوز Oxidase، Catalase اور Peroxidase کی صورت میں موجود ہیں۔

شہد کے Antioxidant کی Bioactivity اور Bioavailability:

شہد کو دہی کے ساتھ ملا کر تجربہ کیا گیا کہ جمے ہوئے دہی پر اس کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟ تو اس معاملہ میں بھی شہد بطور مٹھاس بہترین تسلیم کیا گیا۔ بلکہ توانائی کے لحاظ سے دہی کی افادیت بڑھ گئی۔ اور دودھ کے ساتھ بھی شہد کے ملانے سے نتائج حوصلہ افزا رہے۔ ماضی قریب میں جو تجربات کیے گئے، ان کے نتائج کی روشنی میں یہ بات وثوق سے کہی جاسکتی ہے کہ شہد انسانی جسم کے لیے انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ اور صحت انسانی پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ بیماریوں سے مدافعت پیدا کرتا ہے۔ اور صحت کو برقرار رکھتا ہے۔ دانتوں کی حفاظت میں بھی شہد موثر کردار ادا کرتا ہے۔ یہ مسوڑھوں کی سوجن اور دوسری پیچیدگیوں کو دور کرتا ہے۔ اور دانت ٹوٹنے یا نکلوانے کی صورت میں شہد کا مرہم کرنے سے درد میں آفاقہ ہوتا ہے۔ یہ منہ کے السر کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہاں تک کہ دانتوں کے کینسر کے مریض کو جب شہد استعمال کرایا گیا تو اس میں بیکٹیریا کی تعداد نسبتاً دوسرے مریض کے مقابلے میں کم تھی۔ شہد کو دانتوں پر زیادہ عرصہ تک نہ لگا رہنے دیا جائے۔ ہو سکتا ہے کہ اس سے دانتوں کے Enamel کو نقصان ہو۔

شہد میں یہ خاصیت ہے کہ اس میں موجود Antioxidant اور دوسرے

Physoehte- mica صحت کے لیے نہایت موزوں ہیں۔ اور وہ ظاہری Ogeni کو ختم کر دیتے ہیں۔ آسٹریلیا میں تجربات کی بنا پر شہد کو "Therapeutic Goop" تسلیم کیا گیا ہے۔

- (۱) شہد اند مال زخم، جھلے ہوئے زخم (آبلے) اور جلدی السر کے لیے تیر بہدف ہے۔
- (۲) تمام جلدی بیماریوں کے لیے اس میں شفا ہے۔
- (۳) یہ Diaper-Rash بیماریوں کا شافی علاج ہے۔
- (۴) یہ ایگزیمیائی بیماری کے خلاف موثر مدافعت کرنا ہے۔
- (۵) یہ آنکھوں کی سوزش اور پیوٹوں کی سوزش کا قدرتی علاج ہے۔
- (۶) یہ معدہ اور آنتوں کے زخموں کا بھی علاج ہے۔
- (۷) معدے کے زخم میں مفید و موثر ہے۔

شہد قرآن واحادیث کی روشنی میں

﴿فِيهِ شِفَاءُ لِلنَّاسِ﴾

ترجمہ:..... اس میں نوع انسان کے لیے شفا ہے۔

قرآن حکیم میں ایک سورۃ شہد کی مکھی بارے ہے۔ جس میں ارشاد ہے:

”اور تمہارے رب نے شہد کی مکھی کی فطرت میں یہ بات رکھ دی ہے کہ وہ پہاڑوں، درختوں اور انسانوں کی بنائی ہوئی عماروں میں اپنے گھر بنائے، پھر تیرے رب نے شہد کی مکھی کو حکم دیا کہ تمام قسم کے پھلوں اور پھولوں سے (ان کا جو ہر کھائے اور اپنے رب کی ہمواری ہوئی لہروں کے ذریعے متعین) راستوں پر چل کر (اپنے چھتے) کی جگہ تک بغیر راستہ کھوئے پہنچ جائے۔ (دیکھو) مکھی کے پیٹ سے پینے کی چیز نکلتی ہے۔ جس کے رنگ مختلف ہیں۔ اس میں انسانوں کے لیے بیماریوں سے

شفا رکھی گئی ہے۔ بلاشبہ (شہد کی مکھی کی زندگی کے مختلف پہلوؤں اس کے پھلوں اور پھولوں کا رس چوس کر شہد بنانے خدا تعالیٰ کو پہچاننے اس کی حقیقت تخلیق کو سمجھنے بیماریوں سے شفا حاصل کرنے کے حیرت انگیز نظام اور ادویات کو تیار کرنے کے سائنسی طریق معلوم کرنے کی) بہت بڑی نشانی ہے، لیکن ان لوگوں کے لیے جو (کائنات پر) غور و فکر سے کام لیتے ہیں۔“ [پارہ نمبر: ۱۴، سورہ نحل، آیت: ۲]

مندرجہ بالا آیت قرآنی سے شہد کی فضیلت و افادیت واضح ہو جاتی ہے۔ نیز پتہ چلتا ہے کہ شہد کی مکھیوں کے ٹھکانے بلند یوں پر ہوں گے وہ پھلوں سے اپنا رزق حاصل کرے گی اور اس کے منہ و پیٹ سے مختلف جوہر مختلف رنگوں میں خارج ہوں گے اور یقیناً فوائد بھی الگ ہوں گے، جن سے انسانوں کو شفا ہوگی اس کے بعد قرآن حکیم ہمیں ان پر غور و فکر اور تحقیقات کی دعوت دیتا ہے، تاکہ ان کے فوائد حاصل کریں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”وہاں پر عمدہ اور خالص شہد کی نہریں ہوں گی اور ان لوگوں کے لیے ہر قسم کے پھل ہوں گے۔“ [محمد: ۱۵]

قرآن حکیم میں جنت میں موجود نعمتوں کا ذکر کیا گیا ہے، ان میں خالص شہد شامل ہے۔ اس کی اہمیت کا اندازہ اس امر سے ہو جاتا ہے کہ اسے جنت کا بہترین مشروب قرار دیا گیا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”(اے نبی!) تم کسی ایسی چیز کو کیوں حرام کر رہے ہو، جسے اللہ تعالیٰ نے تمہارے لیے حلال کر دیا ہے۔ کیا تم ایسا کر کے اپنی بیویوں کی مرضی پوری کر رہے ہو؟ تمہارا رب بخش دینے والا اور رحم کرنے والا ہے۔“ [سورۃ التحریم، آیت: ۱]

شہد کی اہمیت کے حوالے سے یہ سورہ ایک دلچسپ پس منظر ظاہر کرتی ہے، جو حضرت عائشہؓ اس طرح بیان فرماتی ہیں:

”رسول اکرم ﷺ کو حلوہ اور شہد بہت پسند تھا۔ ان کا دستور تھا کہ وہ جب عصر

سے فارغ ہوتے تو ازواج مطہرات کے پاس جاتے۔ ان میں سے کسی ایک کے ساتھ چہل بھی کرتے۔ ایک روز جب وہ حفصہ بنت عمر رضی اللہ عنہا کے یہاں گئے تو ان کا قیام معمول سے زیادہ دیر رہا۔ میں نے پتہ کروایا تو معلوم ہوا کہ اس کی قوم کی کسی عورت نے اسے شہد کی ایک پٹی تحفہ میں دی ہے۔ اس نے حضور ﷺ کو اس میں سے شربت پلا کر زیادہ دیر تک روک لیا۔ میں نے اس پر قسم کھائی کہ میں اس کے توڑ میں منصوبہ بناؤں گی۔ میں نے اس بارے سودہ بنت زمعہ سے کہا کہ جب وہ تمہارے پاس آئیں تو کہنا کہ آپ نے مغفیر کھایا۔ (مغفیر ایک بدبودار گوند تھی، جو کہ عرفط کی پہاڑیوں سے حاصل ہوتی تھی اور حضور ﷺ کو بدبو سخت ناپسند تھی۔ اس لیے انہوں نے ناپسندیدہ چیز کا تذکرہ کر کے کراہت دلانا چاہی۔) وہ کہیں گے کہ نہیں۔ پھر کہنا کہ پھر آپ سے یہ بدبو کیسی آرہی ہے؟ وہ کہیں گے کہ میں نے تو حفصہ کے ہاں سے فقط شہد کا شربت پیا ہے۔ تب کہنا کہ ایسا لگتا ہے کہ شہد کی مکھی عرفط کے درخت سے بھی رس چوس آتی ہوگی۔ اور میں بھی ایسا ہی کہوں گی۔ پھر صفیہ رضی اللہ عنہا سے مخاطب کر کے کہا وہ بھی منصوبہ کے مطابق حضور ﷺ سے ایسا ہی کہے۔ ابھی یہ گفتگو جاری تھی کہ ناگہاں حضور ﷺ تشریف لے آئے۔ اس وقت میرا جی چاہا کہ حضور ﷺ کو اس منصوبہ سے آگاہ کر دوں، مگر اتنے میں وہ سودہ کے قریب آ گئے۔ اور اس نے کہا: یا رسول اللہ ﷺ! کیا آپ نے مغفیر کھا کر آئے ہیں؟ انہوں نے کہا: ”نہیں۔“ پھر اس نے کہا: ”آپ کے منہ سے بدبو کیسی آرہی ہے؟“ انہوں نے کہا کہ: ”میں نے تو حفصہ کے ہاں سے صرف شربت پیا ہے۔“ پھر اس نے کہا کہ ممکن ہے کہ شہد کی مکھی عرفط کے درخت سے اس رس چوس آتی ہو۔ پھر وہ میری طرف متوجہ ہوئے تو میں نے بھی اسی طرح کہا۔ اس کے بعد جب وہ صفیہ رضی اللہ عنہا متوجہ ہوئے تو اس نے بھی وہی کہا۔ اگلے روز جب وہ حفصہ رضی اللہ عنہا کے گھر گئے، اور اس نے ان سے شہد پینے کے بارے پوچھا تو

Scanned PDF By HAMEEDI

انہوں نے کہا کہ مجھے اس کی خواہش نہیں۔ اس پر سودہ رضی اللہ عنہا نے کہا کہ اللہ کی قسم! ہم نے اسے ان کے لیے حرام کروادیا۔ میں نے اسے کہا کہ چپ رہ۔“
اس روایت میں اہم بات یہ ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا:
”میں آئندہ کبھی شہد نہ پیوں گا۔“

جب حضور ﷺ نے شہد اپنے اوپر حرام کر لیا، تو اللہ تعالیٰ نے سورہ التحریم اتاری اور فرمایا کہ بیویوں کی خواہش کو پورا کرنے کے لیے ہر حلال چیز کو اپنے پر حرام نہ کر لیں۔ اس سے اندازہ یہ ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے شہد کو کس قدر اہمیت دی ہے۔ اگر اس وقت وہ شہد سے کنارہ کش ہو جاتے تو کوئی مسلمان شہد کی طرف راغب نہ ہوتا۔
احادیث مبارکہ:

”رسول اکرم ﷺ نے چار فرات الارض کو مارنے سے منع فرمایا۔ چوٹی، شہد کی مکھی، ہدہد اور چڑی مولا۔“

حضرت جابر بن عبد اللہ فرماتے ہیں کہ میں نے نبی ﷺ کو فرماتے سنا کہ:

”تمہاری رواؤں میں سے کسی چیز میں بھلائی کا اگر کوئی عنصر ہے تو وہ کھینچنے لگانے اور شہد پینے میں ہے۔“ [مسند احمد]

”شہد ہر جسمانی مرض کے لیے شفا ہے۔ اور قرآن مجید ہر روحانی مرض کے لیے شفا ہے۔ اس لیے قرآن اور شہد ہر دو کو تھامے رکھو۔“ [رواہ ابن ماجہ والحاکم]

”جو شخص ہر مہینہ تین دین متواتر صبح نہار منہ شہد چاٹا کرے، اسے کوئی بڑی بیماری نقصان نہ پہنچا سکے گی۔“ [رواہ ابن ماجہ]

”شفاء اور سوت کو کبھی ہاتھ سے نہ چھوڑو، کیونکہ یہ دونوں میں موت کے سوا ہر مرض کی دوا ہے۔“

”سنا مشہور دوا ہے، جبکہ سوت کے متعلق مشہور آئمہ احادیث کے مختلف اقوال میں معروف قول یہ ہے کہ اس سے مراد شہد ہے۔“ [رواہ ابن ماجہ]

✽ ”حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہے کہ رسول اکرم ﷺ حلوہ اور شہد بہت پسند فرماتے تھے۔“ [رواہ مسلم]

✽ ”حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے کوئی دوائی شہد پینے سے افضل نہیں بنائی۔“ [ابو نعیم]

✽ ”حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور ﷺ کو پینے والی چیزوں میں سب سے زیادہ پسندیدہ شہد تھا۔“

✽ ”رسول اللہ ﷺ شہد اور مٹھاس کو نہایت پسند فرماتے تھے۔“ [بخاری]

✽ ”حضرت جابر بن عبد اللہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ کے پاس شہد کا تحفہ آیا۔ آپ نے ہم سب کو تھوڑا تھوڑا بانٹا، تاکہ ہم چاٹ لیں۔ میں نے اپنا حصہ لیا، چاٹنے کے بعد اور طلب کی جو مجھے مرحمت فرمایا گیا۔“ [ابن ماجہ]

✽ ”امام ذہبی رحمۃ اللہ علیہ نے ایک روایت نقل کی ہے کہ نبی کریم ﷺ ہر روز شہد کو پانی میں ملا کر اس کا ایک پیالہ نوش جان فرماتے تھے۔“

✽ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ: ”گردے انسان کی جان ہیں، اگر اس میں سوزش ہو جائے تو مریض کو بڑی تکلیف ہوتی ہے، اس کا علاج جلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔“ [ابوداؤد]

✽ حضور ﷺ نے فرمایا کہ: ”شہد کا کھانا دل کو لطیف بناتا، نظر کو روشن کرتا اور طبیعت کو تکبر سے دور کرتا ہے۔“

✽ حضرت ابی سعید فدوی رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ: ”ایک شخص نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میرے بھائی کو دست آرہے ہیں۔ آپ نے فرمایا اس کو شہد پلاؤ۔ چنانچہ جا کر شہد پلا دیا اور واپس آ کر عرض کیا کہ میں نے اسے شہد (پانی ملا کر موسم کے لحاظ سے) پلایا ہے، لیکن اسہال زیادہ ہو گئے ہیں۔ آپ نے تین دفعہ یہی فرمایا، پھر وہ چوتھی دفعہ آیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس کو شہد پلاؤ اس نے شہد پلایا۔

لیکن اسہال زیادہ ہو گئے ہیں۔ آپ نے فرمایا کہ تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے، لیکن خدا تعالیٰ اپنے ارشاد میں سچا ہے۔ اسے پھر شہد پلاؤ۔ چنانچہ اس نے پھر شہد پلایا اس کا بھائی اچھا ہو گیا۔“

مندرجہ بالا ارشاد باری تعالیٰ اور فرمان حضور ﷺ سے شہد کی افادیت اہمیت کا اندازہ خوب ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیقات طب و سائنس نے بھی اس کی تصدیق و تائید کر دی ہے۔ بہر حال سائنس کی مزید تحقیقات ابھی اس سربستہ راز کا مزید انکشاف کریں گی۔

شہد کے بارے میں مشاہیر اسلام کی آرا

حضرت امام جعفر صادق رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جو شخص شہد کو اللہ اور اس کے رسول ﷺ کا حکم تصور کر کے استعمال کرے گا، وہ روحانی و جسمانی دونوں بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق بعض نسوانی امراض بالخصوص ایام حمل میں دودھ کے ساتھ شہد کا استعمال بے حد مفید ہے۔ حکیم بوعلی سینا کا کہنا ہے کہ اگر درد و سل کے مریض کو شہد گدھی کے دودھ کے ساتھ استعمال کرایا جائے تو بے حد فائدہ ہوگا۔ حکیم جالینوس اپنے مریضوں کی اعصابی بیماریوں کا علاج ماء العسل سے کیا کرتا تھا۔ وہ کہتا ہے: ”اگر عورت ایام حیض میں شہد میں پانی ملا کر استعمال کرے تو وہ جلدی بیماریوں سے محفوظ رہے گی۔“ حکیم زکریا رازی کا کہنا ہے کہ اگر عورت شہد کا استعمال زچگی تک جاری رکھے تو وہ ہر قسم کی جسمانی بیماریوں سے محفوظ رہے گی۔

حکیم بقراط، فیثا غورث اور افلاطون نے شہد کے استعمال کی پرزور سفارش کی ہے اور اسے اکسیر اعظم اور عطیہ خداوندی قرار دیا ہے۔

شہد کے بارے میں مشاہیر عالم کے خیالات

ممتاز عالمی شخصیات نے شہد کے بارے میں کافی مباحثہ رسطو کی ب سے پہلے

کتاب ”تاریخ حیوانات“ ہے۔ جس میں اس نے شہد کی مکھیوں کے حالات تفصیل سے قلم بند کیے ہیں۔ روم کے ملک الشعرا اور جل نے شہد کی مکھی پر ایک طویل اور دلچسپ نظم لکھی ہے۔ انگلستان کے شہرہ آفاق، ڈراما نویس ولیم شکسپیئر نے اپنے ڈرامے ”ہنری پنجم“ میں مکھیوں کا بڑا خوبصورت نقشہ کھینچا ہے۔ زمانہ حال کے مصنفوں میں فرانس کے ریومر، سوئزر لینڈ کے بونٹ، جینیوا کے ہوبر، انگلستان کے ڈاکٹر جان ٹیلر، ڈاکٹر جان ایونس، سجان لیک، شوکارڈ کوڈن اور ٹیلر نے شہد کی مکھیوں پر نہایت پر مغز جامع قسم کے مضامین تحریر کیے ہیں۔ دور مغلیہ کے آخری دور کے ملک الشعرا ویر الملک نجم الدولہ نواب اسد اللہ خان غالب عرف مرزا نوشہ نے بھی اپنی کسی غزل میں شہد کی مکھی کا ذکر کیا ہے۔

حکیم بقراط کی طول عمری کا راز:

مشہور حکیم بقراط کی طول عمری کا راز یہ تھا کہ وہ اپنی غذا کے ساتھ شہد پابندی سے استعمال کرتا تھا، جس کے باعث وہ ایک سو سات برس تک زندہ رہا۔

مشہور پہلوان ہرکولیس گولیتھ:

مشہور پہلوان ہرکولیس گولیتھ کہتا تھا کہ اس کی طاقت کا راز شہد میں پوشیدہ ہے۔ وہ شہد کو طاقت کا سرچشمہ خیال کرتا تھا اور اپنی غذا میں شہد کا باقاعدگی سے استعمال کرتا تھا۔

شہد تعارف

چودہ سو سال قبل شہد کے بارے ارشاد خداوندی ہوا کہ فیہ شفاء للناس ”اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔“ قرآن مجید سے قبل کی مذہبی کتب میں بھی شہد کی شفا بخشی کا تذکرہ ہے۔ اور نصرت غیبی کی بھی پسندیدہ غذا تھا۔

حضور سرور کائنات حضرت محمد ﷺ نے شہد کو متعدد امراض کے علاج کے لیے

استعمال فرمایا اور بار بار اس کی صلاحیت کی توثیق اور تائید فرمائی۔ چنانچہ ارشاد فرماتے ہیں:

”شہد ہر جسمانی مرض کے لیے شفا ہے اور قرآن مجید ہر روحانی مرض کے شفا ہے، اسی لیے قرآن اور شہد ہر دونوں کو تھامے رکھو۔“

ایک روایت کے مطابق سوائے موت کے ہر مرض کا علاج ہے۔ جب طلوع اسلام کے بعد دیگر علوم کے علاوہ علم طب بھی ترقی کی راہوں پر چلا تو ماہرین طب اسلامی نے شہد کی افادیت کو تسلیم کرتے ہوئے، اسے علاج اور دوا سازی میں وہ مقام دیا جو شاید ہی کسی اور طب نے دیا ہو۔ طب جدید نظریہ جراثیم کی قائل ہے، اس طب کے حاملین نے بھی اپنے نظریہ کے مطابق شہد کو موضوع تحقیق بنایا اس کی صلاحیت شفا بخشی اپنے نظریے کے مطابق پرکھی اس میں جراثیم کشی کی صلاحیت کا کھوج لگایا اور یہ تسلیم کر لیا ہے کہ شہد بیشتر جراثیم کی افزائش کو روکتا ہے یعنی قدرت کا یہ لطیف نفیس اور خوش ذائقہ مشروب جسم انسانی کو نہ صرف امراض کی زد میں آنے سے روکتا ہے، بلکہ جراثیمی امراض کی زد سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

شہد کی اس صلاحیت کا بے شمار دفعہ اندازہ کیا گیا اور ہر تحقیق کے نتیجہ میں ارشاد باری تعالیٰ اور حضور اکرم ﷺ کے اس اعلان کی تائید و توثیق ہوتی ہے کہ شہد شفا بخش ہے۔ مغرب میں بھی آج شہد کو علاج اور انسداد امراض کی ایک اہم تدبیر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اور شہد کی افزائش کے لیے سرکاری طور پر مکھیوں کی حفاظت کا اہتمام ہے۔

ماہرین طب و سائنس کی تحقیقات کے مطابق شہد کے اجزائے ترکیبی درج ذیل ہیں:

مٹھاس حیاتین معدنیات رطوبت

جب شہد کی مکھیاں کسی پھول کا رس چوستی ہیں تو اس میں مٹھاس بہت کم ہوتی ہے اور پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ مٹھاس مختلف قسم کی مٹھاسوں سے مل کر بنتی ہے۔ یہ تمام شہد کی مکھی اپنے جسم کی تھیلی میں ڈالتی ہے تو مختلف ہاضم رطوبتیں اس پر عمل کرتی ہیں اور یوں یہ دو اہم مٹھاسوں میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

آٹھواں حصہ) چوس سکتی ہے۔

شہد کی کھیاں قریبی موسمی پھولوں کے رسوں سے شہد تیار کرتی ہیں۔ ہمارے ہاں عموماً شلغم، مولی، گاجر سے رس حاصل کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ سنگترہ، مالٹا، امرود، ناشپاتی، جامن، آم وغیرہ کے علاوہ مختلف گھاس اور نباتات شامل ہیں۔ ان پھولوں اور پھلوں کا شہد پر نمایاں اثر ہوتا ہے۔ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ کھیاں شہد کے قیمتی اجزا کی تلاش میں دس دس میل کے فاصلے تک بھی جاتی ہیں۔ یورپ کے ماہرین طب و سائنس مصنوعی شہد کے لیے بے حد کوششیں کیں۔ مگر ابھی تک وہ اس میں کامیاب نہیں ہو سکے۔

شہد کی خوبی

شہد کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ کبھی سڑتا یا خراب نہیں ہوتا اور نہ ہی اس میں جراثیم داخل ہوتے ہیں، بلکہ قدرتی جراثیم کش بھی ہے۔ اس لیے اس میں جو بھی چیز ڈالی جائے وہ گلنے سڑنے یا جراثیم آلود ہونے کی بجائے خود بھی محفوظ رہے گی جو کیڑے اور جراثیم اس پر بیٹھتے ہیں۔ شہد انہیں فنا کر دیتا ہے۔ بعض سائنسی تجربات شاید ہیں کہ خالص شہد سے معیاری بخار کے جراثیم ۲۸ گھنٹے کے اندر اور پچپش کے جراثیم ۱۰ گھنٹے کے اندر مر جاتے ہیں۔ شہد کی ایک اور خوبی یہ ہے کہ یہ عام شکر کی طرح انسانی معدہ میں جا کر آسانی سے خمیر نہیں بنتا، بلکہ اس کے اندر اپنی حالت پر رہتے ہوئے اپنی خاصیت برقرار رکھتا ہے۔

۱۹۳۳ء کا یہ مشہور عام واقعہ ہے کہ جب مصر میں فرعون کا مقبرہ کھودا گیا تو آثار قدیمہ شہد میں دیگر اشیاء کے علاوہ بھی ملا جو کہ تقریباً ۳۳۰۰ سال پرانا ہو چکا تھا۔ ایام سے شہد کا رنگ تو ضرور سیاہ ہو چکا تھا، مگر اس کے ذائقے میں قطعی کوئی فرق نہ آیا اور کیمیا دانوں نے اسے قابل استعمال بتایا ہے۔

شہد کے اندر جو معدنی اجزا موجود ہوتے ہیں وہ دوسری غذائی اشیاء کے اندر کیاب

کبھی شہد میں لیولوز کی مقدار ۲۰ فیصد اور ڈیکٹروز کی مقدار ۳۵ فیصد کے لگ بھگ باقی حصہ دیگر مواد پر مشتمل ہوتا ہے۔ چونکہ جب مکھی پھولوں سے رس چوستی ہے تو اس رس میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، لیکن جب یہ رس نیم ہضم ہو کر شہد کا روپ دھارتا ہے، تب اس میں پانی کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور عموماً ۱۸ فیصد پانی ہوتا ہے۔

شہد میں معدنی عناصر کا تناسب تقریباً سات فیصد ہوتا ہے، جس میں بھی تقریباً پندرہ قسم کے عناصر پائے جاتے ہیں، جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) لوہا	(۲) کیلشیم	(۳) ایلومینیم
(۴) تانبا	(۵) فاسفورس	(۶) میگنیشیم
(۷) سوڈیم	(۸) کلورین	(۹) پوٹاشیم
(۱۰) لیمن	(۱۱) مینگنائز	(۱۲) سیلیکا
(۱۳) ڈیکسٹرین	(۱۴) گندھک	

اس کے علاوہ بعض غیر معدنی عناصر مثلاً پھولوں کا زیرہ الیمین مختلف ایسڈ پروٹین وغیرہ بھی ہوتے ہیں، تاہم معدنی عناصر کا انحصار عمومی طور پر علاقے کے لحاظ سے ہوتا ہے، جس قسم کی زمین آب و ہوا ہوگی۔ معدنی عناصر بھی پھولوں میں اسی قسم کے ہوں گے اس طرح مختلف علاقوں میں شہد میں ان کا تناسب بھی مختلف ہوتا ہے۔ نیز حیاتین بالخصوص حیاتین ج (سی) مناسب مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

لیکن ان اجزائے معلومہ سے خالص شہد جو کہ شہد کی کھیاں تیار کرتی ہیں سارے کیمیا دان تیار کرنے سے عاجز ہیں ان میں اجزا کی کمی و بیشی سے شہد کے درجوں کا تعین کیا جاتا ہے۔

تحقیقات اس امر کی شاہد ہے کہ صرف ایک تولہ شہد تیار کرنے کے لیے مکھیوں کو تقریباً پچاس ہزار پھولوں کا رس لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور چھتے کے خانوں میں آدھ سیر شہد کی تیاری میں مکھیوں کو چھتے سے پھولوں تک چالیس ہزار سے زائد پھیرے لگانے پڑتے ہیں اور ایک پھول سے ایک پھیرے میں شہد کی ایک مکھی پھول کے رس کی مقدار چاول بھر (راتی کا

اور نادر ہیں۔ اگر ہم تھوڑی سی مقدار شہد بھی غذا میں شامل کر لیں تو یہ نہایت مفید اور تعذیبہ بخش ہو جائے گی۔ دنیا کا عظیم طبیب ابوالطب بقراط کی عمر ۱۰۷ سال رہی۔ وہ ہمیشہ غذا میں شہد کا استعمال کرتا تھا۔ اور متعدد امراض میں شہد کا استعمال کراتا تھا۔ ایک چمچہ بھر شہد میں ۴۵ حرارے ہوتے ہیں۔ اس میں ۷۹.۵ فیصد نشاستہ ہوتا ہے، جبکہ سفید شکر میں ۹۹.۵ فیصد نشاستہ ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کی ایک چمچہ بھر مقدار میں ۶۰ حرارے ہوتے ہیں۔ شہد کے کثیر الفوائد اور صحت و توانائی بخشی کے سلسلے میں ایک وجہ یہ بھی ہے کہ شہد کی مکھی متعدد اقسام کے پھولوں کا رس اکٹھا کرتی ہے اور ہر پھول پھل میں قدرت نے کسی نہ کسی بیماری شفا بخشی کا سامان کر رکھا ہے۔ شہد کی مکھی عام طور پر مندرجہ ذیل پودوں کے پھولوں سے رس حاصل کرتی ہے۔

گلاب، گل دادوی، انار، سورج مکھی، سیب، بادام، بہیڑا، گیندا، جامن، بہی، آلوچہ، کیلا، ناشپاتی، نارنگی، املی، لوکاٹ، کھجور، المٹاس، کاغذی لیموں، بیر، آڑو، خوبانی، لہسوزہ، کچنار، امرود، کیکر، جنگلی پودینہ، پوست، میتھی، کالی زیری، دیودار، کریلا، بیٹنگن، تلسی، کھٹ میٹھا، لال کدو، مڑ، بھنڈی، خربوزہ، لوکاٹ، سرسوں، مکئی، سنبل، پیاز، چیر، ارہر، دھنیا، آک، رائی، شیشم، اجوائن، گھیا، مولی اور شہتوت وغیرہ۔

ایک اور خوبی:

شہد کی مکھی صرف شہد ہی پیدا نہیں کرتی، بلکہ ایک ایسا زہر بھی پیدا کرتی ہے جو (وجع الفاصل) گٹھیا میں اکثر استعمال کرایا جاتا ہے۔ اور بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ گٹھیا کے بعض مریضوں کو اچانک مکھیوں نے کاٹ کھایا تو وہ شفایاب ہو گئے۔ اب ارادۃ شہد کی مکھیوں سے کٹوایا جاتا ہے تو وہ شفایاب ہو جاتے ہیں۔

مکھیوں کی اقسام:

شہد کی مکھیوں کی بہت سی اقسام ہیں، لیکن ہمارے ہاں عموماً تین قسم کی مکھیاں پائی جاتی

ہیں:

- (۱):.....چھوٹی مکھی (۲):.....بڑی مکھی (۳):.....پہاڑی مکھی
- (۱):.....چھوٹی مکھی:

اس کا چھتہ چھوٹا سا ہوتا ہے، اس کا ڈنگ بھی اتنا زہریلا نہیں ہوتا۔ موسم سرما میں چھتہ بناتی ہے۔ اس طرح شہد کی مقدار بھی بہت کم حاصل ہوتی ہے، لہذا اسے بطور صنعت کے نہیں پالا جاتا۔

(۲):.....بڑی مکھی:

بڑی مکھی کو ڈونے کی مکھی بھی کہا جاتا ہے۔ اس کے بڑے بڑے چھتے ہوتے ہیں اور عموماً اونچے اونچے درختوں پر ہوتے ہیں۔ کافی شہد ہوتا ہے یہ مکھی بڑی ظالم ہے، اگر تنگ کرنے پر آجائے تو ہلاک بھی کر دیتی ہے۔

(۳):.....پہاڑی مکھی:

بڑی نازک مزاج قسم ہے۔ درختوں کی شاخوں، غاروں اور کھوکھلے تنوں میں گھر بناتی ہے، ان سے بھی کافی شہد حاصل ہوتا ہے۔ یہ اتنی ظالم بھی نہیں ہوتی۔ عموماً انہیں گھروں میں بھی پال لیا جاتا ہے۔

شہد کی ماہیت، رنگ اور خوشبو:

شہد مختلف رنگوں کا ایک لیس دار گاڑھا قوام ہے۔ اس کے رنگ اور اس کی خوشبو کا انحصار اس علاقے پر ہے، جہاں کہ مکھیاں اس کا رس جمع کرتی ہیں۔ چنانچہ گلگت اور ہنزہ کے شہد کا رنگ سفید، حبش کے شہد کا رنگ خون جیسا سرخ، سویڈن کے شہد کا رنگ بھی سرخ، اسکاٹ لینڈ کے شہد کا رنگ بھورا ہوتا ہے۔ اسکاٹ لینڈ اور سوئزر لینڈ کا شہد بہتر اور عمدہ خیال کیا جاتا ہے۔

شہد اور معدنیات:

شہد کا ہر قطرہ مختلف معدنیات فولاد، تانبے، میزگانیز، پوٹاشیم، سوڈیم، فاسفورس، سلفر، ایلومینیم، کلورین، کیلشیم، میگنیزیم، مختلف حیاتیں اور لحمیات (پروٹین) سے بھرپور ہوتا ہے۔

شہد پیدا کرنے والے علاقے:

ویسے تو شہد ساری دنیا میں ہوتا ہے، لیکن زیادہ تر امریکہ، برطانیہ، مالٹا، مصر اور آسٹریلیا معروف ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ممالک سرد ممالک ہیں۔ اس لیے موسم سرما طویل ہوتا ہے، جس کی وجہ سے مکھیاں زیادہ شہد جمع کرتی ہیں۔ پاکستان میں سوات اور چھانگا مانگا کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ یوں تو ملک کے تمام علاقوں میں ہوتا ہے۔ تاہم ان علاقوں میں کاروباری طور پر بھی اہتمام کیا گیا ہے۔

شہد کے حصول کا طریقہ:

قدرتی شہد کے حصول کے تین طریقے ہیں۔ پہلے طریقے میں چھتے کے نیچے دھواں کر کے مکھیوں کو اڑا دیا جاتا ہے۔ پھر بھالے کی نوک سے چھتے میں چھید کر کے شہد حاصل کیا جاتا ہے۔ دوسرے طریقے میں ایک شخص نوک دار بھالا لے کر چھتے کے نیچے کھل کر بیٹھ جاتا ہے اور بھالے کی نوک سے چھتے میں چھید کرتا جاتا ہے۔ شہد ٹپک کر نیچے رکھے ہوئے برتن میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ تیسرے طریقے میں چھتے کے نیچے دھوئیں سے مکھیوں کو اڑا کر شہد حاصل کیا جاتا ہے۔

شہد کی اقسام:

عام طور پر شہد کی دو قسمیں ہیں:

(۱).....جما ہوا شہد۔

(۲).....پگھلا ہوا شہد۔

شہد کا رنگ:

عام طور پر شہد کے چار رنگ ہوتے ہیں۔

(۱).....زردی مائل۔ (۲).....سفید۔ (۳).....بھورا۔ (۴).....سیاہی مائل۔

پہلی دو اقسام کا شہد عام طور پر ملتا ہے۔

شہد کے نچوڑنے کا طریقہ:

چھتہ کو دھوپ میں کسی برتن میں تر چھار کھیں، تاکہ شہد پگھل کر کسی برتن میں آجائے اس میں موم نہیں آنا چاہیے۔ اشد ضرورت کے لیے چھتہ کو آگ پر گرم کیا جاسکتا ہے، مگر مناسب طریقہ یہ ہے کہ گرم کیے بغیر شہد حاصل کیا جائے۔

بازاری شہد کو صاف کرنا:

شہد کو دھوپ میں رکھیں یہ گرمی سے پگھل جائے گا، اسے کپڑے سے چھان لیں۔

موم کی پیدائش:

موم مکھیوں کے جسم کے اس حصے سے نکلتا ہے، جسے ”پیڑھو“ کہا جاتا ہے۔ مکھیاں ایک دوسرے میں پیر پھنسا کر لمبی قطار میں چوبیس گھنٹے چپ چاپ پڑی رہتی ہیں۔ ان کے جسم کے پچھلے حصے سے موم کے پتے پتے چھلکے نکلتے ہیں جن کو یہ منہ میں لے کر چباتی اور موم کی شکل میں ایک جگہ جمع کرتی ہیں۔

موم اور پنسلین:

پنسلین کو طب جدید میں جراثیمی امراض کا تریاق کہا جاتا ہے۔ موم نے اسے مفید بنانے میں بے حد اہم کردار ادا کیا ہے۔ چونکہ پنسلین سریع الاثر ہوتی ہے اور جسم میں پانچ منٹ سے زیادہ نہیں رکتی، یہ معالجین کے لیے درد سر بنی ہوئی تھی، لیکن موم نے یہ مشکل آسان کر دی اور پنسلین کو ”پروکین“ بنا کر انسان کی خدمت کے قابل بنایا گیا۔

خالص شہد کی پہچان:

دور حاضر ملاوٹ کا دور ہے کسی بھی چیز کا خالص ملنا مشکل ہو چکا ہے۔ یہاں تک کہ غذائی اجناس کو بھی ملاوٹ کے ذیل میں لے آیا گیا ہے۔ اس طرح شہد بھی اس معاشرتی دباؤ سے بچ نہیں سکا، جس کا نتیجہ یہ ہے کہ جب کوئی ضرورت مند شہد خالص سمجھ کر خریدتا ہے اور اسے مطلوبہ فائدہ نہیں ملتا تو وہ حیران ہوتا ہے، جعلی شہد اس خوبصورتی سے تیار کیا جاتا ہے، کیا مجال رنگت ذائقہ میں کوئی فرق ہو۔ جو لوگ شہد خالص کا استعمال کرتے رہتے ہیں وہ اس کی پہچان جلد کر لیتے ہیں۔ تاہم شہد کی خالص پہچان کے جو معروف طریقے ہیں وہ درج ذیل دیئے جا رہے ہیں:

- (۱) شہد کا رنگ گائے کے گھی کی طرح ہوتا ہے۔
- (۲) شہد میں بھینی خوشبو آتی ہے۔ اس میں کبھی بدبو نہیں ہوتی۔
- (۳) کتا خواہ کتنا بھوکا کیوں نہ ہو شہد کبھی نہیں کھائے گا۔ روٹی کے ٹکڑے سے شہد لگا کر ڈال دیں، اگر شہد خالص ہوگا تو کتا کبھی منہ نہیں لگائے گا۔
- (۴) روٹی کے ایک ٹکڑے کو شہد میں تر کر کے آگ لگائیے شہد کے اصلی ہونے کی صورت میں فوراً آگ لگ جائے گی، اگر جلنے میں تڑتڑ کی آواز پیدا ہو تو ناقص ہوگا۔
- (۵) خالص شہد میں اگر میوہ یا پھل ڈالا جائے تو وہ کافی عرصہ تک خراب نہیں ہوتا۔
- (۶) گھریلو مکھی کو شہد میں ڈبو دیں اگر یہ مکھی شہد سے نکل کر اڑ جائے تو شہد خالص ہے، اگر مکھی کے پر میں شہد بھر جائے، جس کی وجہ سے اڑ نہ سکے تو شہد ناقص ہے۔
- (۷) شیشے کے برتن میں پانی میں شہد کی چند بوندیں ڈالیں، اگر یہ بوند جیسی کی جیسی ہی پانی کی تہہ میں پہنچ جائیں تو خالص ہے اور اگر پانی میں مل کر پھیل جائے تو ناقص ہے۔
- (۸) دھاگہ کو لہسن میں سے گزار کر شہد میں گزار دیں اگر لہسن کی بو مر جائے تو شہد خالص ہے۔

خالص شہد کی پہچان کے لیے کیمیائی ٹیسٹ:

پوٹاشیم ۳ قطرے، آیوڈین ایک قطرہ، پانی دس قطرے تینوں اشیاء کو باہم ملا کر مرکب تیار کر لیں۔

شہد میں تھوڑا سا پانی ملا کر پتلا کر لیں۔ امتحانی نلی میں پانی ملا کر شہد ڈالیں اور اوپر بنائے مرکب کے چند قطرے ڈال کر خوب ہلائیں، اگر شہد کا رنگ وہی ہے تو شہد خالص ہے، اگر ملاوٹ ہوگی تو شہد کی رنگت لال عنابی یا جامنی ہو جائے گا۔

شہد کی حفاظت:

شہد کے لیے برتن صاف ستھرا ہونا چاہیے، مناسب ہوگا، اگر شیشے کا جار ہو۔ شہد ہمیشہ ڈھانپ کر رکھا جائے۔ یہ بات ہمیشہ پیش نظر رکھیں کہ گھیلا چمچہ شہد کو نہ لگے، شہد نہ خود خراب ہوتا ہے اور نہ ہی اس میں بنائی اشیاء خراب ہوتی ہیں۔ اس لیے شہد سے بنائی گئی اشیاء کو پانی کے لگنے سے بچایا جائے، تاکہ خراب نہ ہو جائے۔

شہد میں وٹامنز:

وٹامنز (حیاتین) ان مخفی جوہر کا نام ہے، جس کی کمی انسانی جسم کو مختلف امراض کا شکار کر دیتی ہے، جسے دیکھو طاقت و توانائی برقرار رکھنے کے لیے وٹامنز کی گولیاں استعمال کر رہا ہے، لیکن یہ مصنوعی وٹامنز ضرورت سے زیادہ استعمال کرنے کی صورت میں فائدہ کی بجائے نقصان دیتے ہیں۔ جبکہ جدید تحقیقات طب اس بات کی مظہر ہے کہ شہد میں وٹامنز کی مختلف اقسام جن میں بی سی ڈی کے اوائج وغیرہ شامل ہیں۔ قدرتی طور پر موجود ہیں اور شہد کا کسی قدر بھی استعمال کیا جائے تو کوئی مضر پہلو نہیں ہوتا اور پھر سب بڑھ کر خوبی یہ بھی ہے کہ وٹامنز خراب نہیں ہوتے۔

ذائقہ اور رنگت:

شہد کا ذائقہ اور رنگت اس چیز پر مشتمل ہوتا ہے جس کے پھولوں سے مکھیوں نے شہد

حاصل کیا ہو آج کی تجارتی خریدار کھيوں کو اتنی مہلت پیش نہیں کی وہ پھول پھول پھل پھل
جن پر وہ رس چوس کر جمع کریں۔

بالوں کے امراض اور شہد

بالوں کا حسن و تندرستی سے قریبی تعلق ہے، ہر کوئی کھنے اور سیاہ بال پسند کرتا ہے کون
ہوگا جو یہ چاہتا ہو کہ اس کے بال سفید ہوں یا گرے ہوئے ہوں۔ دور حاضر کی مشینی زندگی
نے اعصابی دباؤ و تناؤ کو بڑھا دیا ہے، جسے دیکھو کسی نہ کسی مسئلہ میں الجھا ہوا پریشان حال نظر
آتا ہے۔ اس وجہ سے بالوں کے امراض میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ کسی کے بال گر رہے ہیں تو
کسی کے سفید ہو رہے ہیں۔ کوئی سکری و خشکی کی شکایت کرتا ہے تو کوئی چھوٹے اور باریک کا
عارضہ لیے ہوئے ہے بازار میں مختلف قسم کے کیمیکل شیمپو دستیاب ہیں۔ ان کی خریداری بھی
روز بروز بڑھتی جا رہی ہے، مگر کم لوگ جانتے ہیں کہ قدرت کی یہ عظیم نعمت شہد بالوں کے
مختلف امراض و مسائل میں بڑی زود اثر ہے۔ اس کا استعمال بڑا مفید و موثر ثابت ہوا ہے۔
اس سے پہلے کہ بالوں کے امراض میں شہد کے استعمال کے طریقہ جات لکھے جائیں۔ یہ امر
ہمیشہ پیش نظر رہے کہ عام پلاسٹک یا نائیلون کی کنگھی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس
کے استعمال سے ہلکا سا شعلہ نکلتا ہے، اس سے بال جل جاتے ہیں۔ ہمیشہ لوہے یا لکڑی کی
کنگھی کا استعمال رکھنا چاہیے۔ اس طرح دوران خون بھی ٹھیک رہے گا اور بالوں کو ان کی
مطلوبہ غذا بھی ملتی رہے گی۔

بالوں کی درازی:

شہد اور روغن گیلانی کو باہم ملا کر ایک لٹی سے بنالیں اسے بالوں کی جڑوں میں لپ
کر دیں اور کوئی دو گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے سر کو دھولیں۔ یہ عمل تقریباً روزانہ کریں، جلد ہی
بال دراز ہو جائیں گے اور گرنا بھی بند ہو جائیں گے۔

گنج سر:

پیاز کو کچل کر شہد ملا کر خوب گھوٹ کر جہاں اگانے ہو اس جگہ کو کھر درے کپڑے سے
رگڑ کر لپ لگائیں۔

کالی مرچ کا سفوف، زیرہ خشک اور شہد برابر وزن ملا کر ضماریں مفید ہے۔

بالوں کا سفید ہونا:

جن لوگوں کے بال سفید ہو رہے ہوں، ان کو روغن زیتون میں شہد ملا کر ہر روز بالوں
کی جڑوں میں لپ کرنا چاہیے۔ بعد میں ریٹھے کے پانی سے سر دھولینا چاہیے۔ یہ عمل کچھ
عرصہ رکھا جائے اس سے نہ صرف بال سفید ہونا رک جائیں گے، بلکہ سفید ہوئے بال بھی
سیاہ ہو جاتے ہیں۔

بالوں کی چمک و خوبصورتی:

بعض لوگوں کے بال بے رونق کھر درے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اس سلسلے میں شہد
کو دودھ میں لٹی بنا کر روغن زیتون ملا کر بالوں پر سفیدی کی طرح لپ کریں۔ تھوڑی دیر بعد
نیم گرم پانی سے دھولیا کریں۔ اس طرح نہ صرف بالوں کی قدرتی چمک خوبصورتی بھی پیدا
ہوگی بلکہ بے رونق و کھر درہ پن بھی جاتا رہے گا۔

ویسے عام طور پر شہد کا استعمال بھی بالوں کے امراض میں مفید ہے۔

امراض چشم اور شہد

آشوب چشم:

اس تکلیف میں آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ اور جلن ہوتی ہے، کبھی پوٹوں کے اندر کی
جھلی اور کبھی ڈھیلے کے اوپر کی جھلی سرخ بھی ہو جاتی ہے۔ ایسے میں شہد سرمہ کے طور پر ایک

ایک سلائی رات سونے سے قبل کر لینا مفید ہے۔

ضعف بصارت:

نظر کی کمزوری کے متعدد اسباب ہیں۔ دماغی کام کرنے والے زیادہ اس زد میں آتے ہیں۔ بے اعتدالی اس تکلیف کا ایک عامل ہے۔ رات روشنی میں پڑھنے والے طلبہ بھی اس کا اکثر شکار دیکھے گئے ہیں۔ اور اوائل عمر میں ہی آنکھوں پر موٹے موٹے شیشے والی عینکیں چڑھائے نظر آتے ہیں۔ ایسے حضرات جن کی نظر کمزور ہو شہد تین تولہ ورق سونا ایک ماشہ لے کر تھوڑے تھوڑے ورق میں ملا کر کھل کریں۔ تین گھنٹے تک کھل کر کے دھوپ میں رکھ چھوڑیں۔ دوسرے روز صبح پھر تین گھنٹے کھل کر کے باقی دن دھوپ میں رکھ چھوڑیں۔ ایسا ایک ہفتہ تک کریں، دوا تیار ہے۔ صبح نہار منہ و شام کو دود و ماشہ استعمال کریں۔ نہ صرف نظر کی کمزوری بلکہ دماغی قوت کے لیے بھی عمدہ تدبیر ہوگی۔

شہد دو تولہ ایک پیالی نیم گرم دودھ میں ملا کر سوتے وقت پی لیا کریں۔ اور شہد ایک سلائی آنکھوں میں لگالیا کریں۔ یہ تدبیر بھی آنکھوں کی کمزوری اور دماغی قوت کے لیے مفید ہے۔

پھولا:

آنکھ کے پھولے میں شہد کا استعمال بڑا موثر ہے، آک کے پتے جو زرد پڑ چکے ہیں، انہیں کوٹ کر ان کا پانی نکال لیں۔ ایک تولہ بارہ سینکا لے کر سل پر پانی کی مدد سے رگڑیں پھر شہد تین گنا ملا لیں اور خوب کھل کر کے شیشی میں محفوظ کر لیں دن میں تین چار مرتبہ پھولے پر لگائیں چند یوم میں فائدہ ہو جائے گا۔

شہد میں تھوڑا سا خوردنی نمک ملا کر آنکھوں میں لگانے سے بھی پھولا ختم ہو جائے گا۔

اندھراتا:

اس تکلیف میں مریض کو رات کو کچھ دکھائی نہیں دیتا، صرف دن کی روشنی میں دکھائی دیتا ہے، اس لیے اسے اندھراتا کہتے ہیں۔ ایسے میں کالی جوان بکری کا جگر کوٹلوں پر رکھیں

اس میں سے جو خون ٹپکے اسے جمع کر لیں پھر شہد اور پیاز کا پانی برابر وزن لے کر ملا لیں، دن میں تین چار دفعہ یہ مرکب کان میں ڈالیں تو فائدہ ہوگا۔

شہد دو چمچے، ہمراہ خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر دار ۲۱۱ چمچی صبح نہار منہ استعمال کرے۔ اور شہد سلائی سے آنکھوں میں لگائے۔

آنکھیں دکھنا:

آنکھوں کے دکھنے کی صورت میں شہد سلائی کی مدد سے آنکھوں میں لگائیں دکھن جاتی رہے گی۔

شہد ذرا سانمک کے ہمراہ آنکھوں میں لگایا جائے تو آنکھوں کی خارش جلن دکھن یا رطوبت بننے کی تکلیف جاتی رہے گی۔

اس وقت اور شہد ملا کر سلائی کی مدد سے لگانا بھی مفید ہے۔

شہد اور پیاز کا عراق ہموزن لے کر رکھ لیں۔ دن میں دو تین بار کا استعمال دکھن کو ختم کر دے گا اور آنکھوں میں کس قدر شدید درد بھی کیوں نہ ہو جاتا رہے گا۔

ابتدائی موتیا:

اگر سفید موتیا کی ابتدا ہو تو درج ذیل تدبیر موثر ہوگی۔ شہد آٹھ تولہ اور ایک تولہ ہنگ لے کر کھل کریں۔ پھر کسی چوڑے منہ کی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔

سفید موتیا کی ابتدا میں شہد کا باقاعدگی سے استعمال اور عرق گلاب سے آنکھوں کو دھوتے رہنے اور شہد بھی سلائی سے لگاتے رہیں تو نہ صرف موتیا کا پانی اترنا بند ہو جائے گا، بلکہ موتیا میں مفید ہوگا۔

شہد خالص اور پیاز کا پانی دونوں ایک ایک تولہ کی مقدار میں لیں کا فور بھیم سین تین ماشہ کو ایک شیشی میں ڈال کر ملا لیں۔ موتیا بند شروع ہونے پر صبح و شام دود و قطرے آنکھوں

میں ڈالیں، چند ہفتے کے استعمال سے موتیا کا پانی رُک جائے گا۔

نظر کو تیز کرنے والی دوائی:

تین تولے شہد کو کھل میں ڈال کر ایک ماشہ سونے کے ورق (ورق طلا) ایک ایک ورق ڈالیں اور کھل کرتے جائیں۔ سب ورق مل جائیں تو روزانہ مکمل تین گھنٹہ ایک ہفتہ بھر کھل کر کے تین گھنٹہ تک دھوپ میں رکھ کر کھلے منہ والی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ صبح ناشتہ کے بعد اور شام چار بجے دو دو ماشے اسی میٹھی غذا کو مریض کی حالت کے مطابق اسی قدر یا دو تین بار تیار کر کے کھلانے سے خدا کے فضل و کرم سے دماغ اور نظر کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

دانتوں کے امراض اور شہد

پائوریا:

یہ دانتوں کی پیچیدہ تکلیف ہے، اس میں دانتوں کے درمیانی حصہ میں پیپ پڑ جاتی ہے، اگر دبایا جائے تو خون نکلتا ہے۔ بعض اوقات یہ پیپ مسوڑھوں میں پھیل جاتی ہے۔ اور دانتوں کی جڑوں میں پھوڑوں کی شکل اختیار کر لیتی ہے، جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ دانت نکلوانے پڑ جاتے ہیں۔ منہ سے بدبو آتی ہے، اس موذی تکلیف میں شہد میں روغن زیتوں ملا کر دانتوں پر ملنے سے نہ صرف خون بند ہو جاتا ہے، بلکہ پیپ بھی ختم ہوتی ہے۔ اور پائوریا کو فائدہ ہوتا ہے۔

شہد کو سرکہ میں ملا کر غرارے کرنا بھی مفید ہے۔

نمک سیاہ، مرچ سیاہ اور پھٹکری پیس کر شہد میں ملا کر دانتوں پر ملنے سے پائوریا کو فائدہ ہوتا ہے۔

مسوڑھوں کے زخم:

اگر مسوڑھوں میں زخم ہو جائیں تو شہد لگانے سے زخم جاتے رہتے ہیں۔

دانتوں کو کیڑا لگنا:

گنے کا یا انگوری سرکہ دو تولہ پھٹکری کے پھول ایک تولہ مرچ سیاہ پیس کر تین ماشے شہد دو تولے میں ملا لیں اس پیسٹ کو دن میں تین چار بار مسوڑھوں پر ملیں اور پانی گرائیں نہ صرف دانت صاف ہوں گے، بلکہ پائوریا اور ماسخورہ میں بھی فائدہ ہوگا۔

دانتوں کی مضبوطی و خوبصورتی:

تارا میرا کے بیج اور کھانے کا نمک ہم وزن ملا لیں۔ پیس کر شہد ملا کر پیسٹ بنالیں۔ پھر صبح و شام پیسٹ کی طرح دانت صاف کریں، نہ صرف دانت صاف ہو جائیں گے، بلکہ چمک پیدا ہوگی اور دانت مضبوط ہوں گے۔

اخروٹ اور بادام کا چھلکا جلا کر راکھ کر لیں اور اس کو شہد میں ملا کر روزانہ دانتوں پر ملیں۔ دانت موتیوں کی طرح چمک اٹھیں گے۔ تاہم شہد کے استعمال کے بعد دانت ہمیشہ نیم گرم پانی سے دھوئیں۔

دانت ہلنا:

دانت کا درد عموماً دانتوں کو خرابی سے ہوتا ہے۔ ایسے میں مسوڑھے بھی متورم ہو جاتے ہیں۔ منہ کے ہلانے سے بھی درد ہوتا ہے، اگر دانت کے درد کا سبب کیڑا لگنا ہو تو پھر ذیل کی تدبیر عمدہ ہے۔

باؤ بڑنگ اتولہ پانی میں جوش دے کر شہد دو تولہ ملا کر اس سے کلی کریں، اس طرح درد جاتا رہے گا۔

روزانہ شہد میں نمک ملا کر دانتوں پر ملیں نہ صرف درد میں فائدہ ہوگا بلکہ دانت بھی صاف ہوں گے۔

بچوں کے دانت:

بچوں کے جب دانت نکلتے ہیں تو ایک خاص قسم کی تکلیف ہوتی ہے۔ اس وقت سہاگہ
پیس کر شہد ملا لیں اور بچے کے مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملا کریں۔ اسی طرح بچے کو نہ صرف
سکون ملے گا، بلکہ دانت بھی آسانی سے نکل آئیں گے۔
بھنی ہوئی پھٹکری پیس کر شہد میں ملا لیں اور بچے کے مسوڑھوں پر ملیں۔
شہد اور مکھن برابر وزن ملا کر دن میں تین چار مرتبہ بچے کے مسوڑھوں پر ملیں دانت
آسانی سے نکل آئیں گے۔

سینہ و حلق کی بیماریاں اور شہد

شہد کی شفا بخشی کا ذکر کر کے خداوند کریم نے حضرت انسان کو ایک نعمت سے نوازا ہے،
پھر حضور ﷺ سرور کائنات نے بھی اسے موت کے علاوہ ہر مرض میں فائدہ مند قرار دیا
ہے۔ جدید طب و سائنس نے بھی بعد از تحقیقات اس کی تصدیق و تائید کر دی ہے۔ جدید
طب و سائنس کی تحقیقات اس بات کی مظہر ہیں کہ شہد جہاں اور بہت سے امراض میں مفید
ہے۔ وہیں سینہ و حلق کے امراض میں بھی سریع الاثر غذا و دوا ہے۔ دمہ کو لیجئے، اس کے
بارے مشہور ہے کہ یہ دم کے ساتھ ساتھ ہے، اس کے مریض کی حالت مرض میں کیفیت
بڑی پریشان کنی ہوئی ہے۔ شدید کھانسی سانس کا روکنا اس کے کسی موت سے کم منظر نہیں
ہوتا۔ ایسے میں شہد کا درج ذیل طریقوں سے استعمال معجزاتی کیفیت سے کم نہیں ہوتا۔

بڑھاپے کی کمزوری کھانسی، بلغم، سانس اور جوڑوں کی تکالیف بزرگوں کے لیے مسائل
کا باعث بنتی ہیں۔ یورپ کے اولڈ ہاؤسوں میں شہد کو اس لیے مقبولیت ہوئی کہ یہ تن تنہا ان
پانچوں مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اگر شہد کے ہمراہ کوئی دوا شامل نہ بھی ہو تو
شہد ان مسائل کے حل میں کافی ہے۔ نذکارنی کا کہنا ہے کہ گرم پانی میں شہد کے دو چمچے سرد

ہواؤں کا مقابلہ کرنے کی طاقت دینے کے علاوہ بلغم کو خشک کرتا ہے اور دمہ کے مریض کو
سکون ملتا ہے۔

شہد پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے بیمار پھیپھڑے تندرست
ہو جاتے ہیں۔ اگر شہد اور پانی کو ایک اور دس کے تناسب سے ملا کر اس محلول کا بھپارہ لیا
جائے تو گلے اور پھیپھڑوں کی نالیوں کی خشکی اور خشکی کی وجہ سے آواز بلند ہو جانے کی شکایت
رفع ہو جاتی ہے۔ یہ بھپارہ ناک اور گلے کی غشائے مخاطی پر ہی اثر نہیں کرتا، بلکہ پھیپھڑوں
کے اندر ہوائی نالیوں تک پر مفید اثرات ڈالتا ہے۔ اس طرح نہ صرف یہ جراثیم کش ہے، بلکہ
جسمانی دفاعی نظام کو تقویت دیتا ہے۔

دمہ:

تخم کتان ایک تولہ، شہد دو تولہ، دو کپ پانی میں اچھی طرح جوش دے کر چھان کر
پلانے سے طبیعت فوراً بحال ہو جاتی ہے۔ اس سے نہ صرف سینہ کی نالیوں میں جمع شدہ بلغم
صاف ہو کر سانس بحال ہوگی، بلکہ دورہ سانس بھی نارمل ہو جائے گا۔

لوبان کوڑیہ کا سفوف ۲، اماشہ، شہد دو تولہ ملا کر چٹائیں۔

بارہ سنگھا جلا کر سفید رکھ کر لیں۔ ایک ماشہ شہد ایک تولہ ملا کر چٹائیں، مفید ہے۔

سفوف ملٹھی نوشادر ہم وزن باہم ملا کر شہد دو تولہ کے ساتھ صبح و شام کھلائیں۔

دمہ صفاوی:

برگ بانسہ نہایت باریک شدہ ۲ تولہ، پانی گرم ۱/۲ سیر میں ملا کر چھان لیں، اس میں
شہد چار تولہ ملا کر صبح و شام پلائیں۔

بلغم کو حد اعتدال پر لانا:

سونف ۲ تولہ کے جو شانہ میں شہد ملا کر پلائیں۔

کھانسی:

رس برگ تلسی ۳ ماشہ، شہد ۱ ماشہ ملا کر چٹائیں۔ دن میں تین بار ایسا کریں۔

بلغمی کھانسی:

ہالون کا سفوف اتولہ، شہد دو تولہ ملا لیں، دن میں کئی بار تھوڑا تھوڑا چائیں، دمہ میں بھی مفید ہے۔

ایسے مریض جن کو بلغمی کھانسی آتی ہو، لیکن دمہ کی تکلیف نہ ہو، ایسے لوگ تمام رات کھانتے اور بلغم تھوکتے رہتے ہیں۔ بلغم بہت خارج ہوتی ہے۔ سپستاں کے دانے، عناب ۵ دانہ، عراق گاؤ زبان ۲ پیالی، شہد دو تولہ میں جوش دے کر چھان کر پلانے سے سینہ صاف ہو جاتا ہے۔

خشک کھانسی:

لکروندہ کے پتوں کا رس اتولہ، شہد دو تولہ میں ملا کر صبح و شام چٹائیں۔

منہ کے چھالے:

جب منہ میں چھالے ہوں تو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ جس سے کچھ کھایا بھی نہیں جاتا۔ ایسے عموماً میٹھا دودھ استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کا سبب معدہ کی تیزابیت یا جگر کی گرمی ہوتا ہے۔ ان چھالوں پر صرف شہد لگا دینا مفید ہے۔

رسونت کو شہد میں ملا کر لگانا بھی مفید ہے۔

طباشیر ۲ رتی شہد میں ملا کر لگانا بھی اچھی تدبیر ہے۔

ورم حلق:

حلق میں ورم ہونے کے سبب بار بار کھانسی آتی ہے۔ گلے میں جلن اور خراش رہتی ہے۔ کوئی چیز کھائی جائے تو نگلنے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔ اونچا بولنے سے گلے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے، اگر ورم زیادہ دن رہے تو بخار بھی ہو جاتا ہے، ایسے لوگوں کو چاہیے کہ اس

نعمت خداوندی سے اس طرح استفادہ کریں۔

آٹے کا چھان لے کر شہد دو تولہ ملا کر نیم گرم پانی سے غرارے سے کریں اور پھٹکری کو شہد میں حل کر کے روٹی سے گلے میں لگائیں۔

پسلی کا درد:

یہ درد عموماً سردی کی وجہ سے ہوتا ہے، اس کے ساتھ نمونیا اور بخار کا حملہ بھی ہو جاتا ہے۔ کھانسی آتی ہے اور پسلی کے نیچے شدید قسم کا درد ہوتا ہے، اسے سینے کا درد بھی کہا جاتا ہے۔ ایسے میں کشتہ بارہ سنگھا ۲ رتی کو شہد دو تولہ میں ملا کر صبح و شام استعمال کرانا مفید ہے۔ گرم پانی میں تلسی کے پتے ایک تولہ ابال کر چھان لیں، اس میں شہد ایک تولہ ملا کر صبح و شام استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

ٹی۔ بی۔

ٹیو برکلو سس کے بارے جب ایلو پیتھی طریق علاج میں کوئی دوا کارگر نہ تھی، تو شہد اس کے لیے مفید تدبیر تسلیم کی جاتی رہی۔ آج جبکہ یہ مرض قابل گرفت و علاج ہے، تو ماہرین طب و سائنس نے شہد موثر و مفید قرار دیتے ہیں۔ کیونکہ پھیپھڑوں کی تقویت عمدہ غذا و دوا ہے۔ حکیم ابن سینا کہتے ہیں کہ شہد اور گلاب کی پتیوں کو باہم ملا کر دوپہر سے قبل استعمال کرنا تپ دق کی ابتدائی حالتوں میں مفید ہے۔

پیٹ کے امراض اور شہد

انگریزی زبان کی ایک پرانی کہاوت ہے: شہد پیٹ کا بہترین دوست ہے۔ یعنی شہد کا مسلسل استعمال نظام ہضم کو درست رکھتا ہے۔ یہ ایک عمدہ ملین بھی ہے شہد معدے کے زخموں کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں دو خاص فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

(۱) معدے کے زخم مندمل کرتا ہے۔

(۲) معدے اور آنتوں کے اعصابی نظام کو بہتر بنا کر معدے اور آنتوں میں زخم پڑنے کو روکتا ہے۔ السر (زخم معدہ) کے مریضوں کے لیے حد درجہ مفید ہے۔

تیزابیت معدہ:

اگر صبح ناشتہ اور دوپہر کھانے سے ڈیڑھ گھنٹہ قبل ایک گلاس ابلے ہوئے پانی میں ملا کر نیم گرم پیا جائے، تو تیزابیت کم ہو جاتی ہے۔ اور یہ محلول آنتوں میں سوزش پیدا کیے بغیر جذب ہو جاتا ہے۔ اگر نیم گرم کی بجائے ٹھنڈا پانی استعمال کیا جائے تو اس سے تیزابیت میں اضافہ ہوگا۔

تبخیرہ معدہ:

یہ دور حاضر کا عام وقوع پذیر مرض ہے۔ جسے مشینی زندگی کی ایجاد بھی قرار دیا جاتا ہے۔ کیونکہ مشینی زندگی نے اس قدر سہولتیں دے دی ہیں کہ محنت و مشقت نام کی چیز کا وجود باقی نہیں رہا۔ اکثر لوگ دن بھر بیٹھے رہتے ہیں۔ کھائی ہوئی غذا ہضم نہیں ہوتی۔ پیدا شدہ ریاخ و تیزابی مادے منہ کو آتے ہیں۔ سینے کی نالی میں جلن ہوتی ہے۔ دل و دماغ گھبراہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور گاہے قبض بھی رہتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے شہد کا استعمال بڑا مفید ہے۔ کیونکہ اسے زیادہ دیر معدے میں سرانڈ پیدا کرنے کا موقع نہیں ملتا۔ اس کا نوے فیصد پہلے ہی ہضم شدہ ہوتا ہے اور فوری اثر رکھتا ہے۔

السر معدہ:

یہ ایک نہایت تکلیف دہ مرض ہے۔ جس میں ذرا سی غذا کھانے سے بھی معدے میں درد اور جلن شروع ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب تیز مصالحہ جات و مرچیں اور مرغن غذاؤں کا استعمال ہے۔ اول ان اشیاء سے ہاتھ اٹھالیا جائے اور دودھ میں شہد ملا کر دن بھر تھوڑا تھوڑا کر کے استعمال کیا جائے، شہد میں قدرت نے یہ تاثیر بھی رکھی ہے کہ یہ زخموں کو مندمل کرتا ہے۔

پیٹ درد:

اگر پیٹ میں درد ہو جائے اور اس کا سبب بد ہضمی یا نقص تغذیہ نہ ہو تو ذیل کی تدبیر مفید ہے۔

عرق گلاب، عرق سونف، عرق پودینہ ہر ایک دو تولہ اور ایک تولہ شہد ملا کر دن میں تین چار بار استعمال کریں۔

پیش:

ایسی صورت میں دن میں کئی مرتبہ اجابت ہوتی ہے۔ مگر دیر تک بیٹھے رہنے کے باوجود معمولی سا فضلہ خارج ہوتا ہے اور ساتھ شدید قسم کا مڑور اٹھتا ہے۔ اگر کوئی غذا وغیرہ استعمال کی جائے تو مڑور ہونے لگتا ہے۔ ایسے میں کوئی غذا استعمال نہ کریں۔ اور اسپغول کا چھلکا شہد میں چرب دودھ سے کھائیں تو اضافہ ہوگا مڑور بھی نہ اٹھیں گے۔

* ایک حصہ سہاگہ بریاں، ایک حصہ پوست خشخاش، ایک حصہ شکر ف اور آدھ حصہ شہد ملا کر گولیاں بنا لیں، دن چند بار استعمال کریں۔

پیٹ کے کیڑے:

قدھاری انار کے چھلکے پانی میں ابا لیں۔ یہاں تک کہ پانی نصف رہ جائے۔ اب اس میں ۸ حصہ شہد ملا کر پی لیں۔ چند یوم کے عمل سے ہر قسم کے کیڑے نکل جائیں گے۔

قے:

اگر قے آتی ہو، جی متلاتا ہو تو انار کے رس میں شہد ملا کر تھوڑا تھوڑا کر کے پییں۔ جی متلانا بند ہو جائے گا۔ قے بھی نہیں آئے گی۔

ہچکی:

ہچکی عام طور پر معدے کی خرابی سے ہوتی ہے۔

کان میں داخل ہوگئی ہے اور قوت سماعت میں فرق آ رہا ہے، اس تکلیف میں شورہ قلمی ۴ رتی باریک پیس کر شہد چھ ماشے میں ملا لیں۔ تھوڑے سے نیم گرم پانی میں حل کر کے کان میں ٹپکائیں۔

✽ عنب الثعلب، گل خطمی، کوکنار، ہم وزن اتولہ، شہد دو تولہ گائے کے دودھ میں جوش دے کر کان کو رس کا بھپارہ دیں، مفید ہے۔
✽ شہد کو مسلسل کان میں ٹپکانا بھی مفید ہے۔

کان کا درد:

کان کا درد مختلف اسباب کی بنا پر ہوتا ہے۔ بعض اوقات تو اس قدر شدید ہوتا ہے کہ مریض بے حال ہو جاتا ہے۔ ایسے میں شہد نیم کے پتوں کا پانی اور دودھ بکری ہم وزن ملا لیں اور درد کی حالت میں کان میں ٹپکائیں۔ چند روز کا استعمال درد کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دے گا۔

✽ شہد اور روغن ترب ملا کر دو قطرے کان میں ٹپکائیں، مفید ہے۔
✽ صرف شہد کو بھی ٹپکانا بھی مفید ہے۔

بہرا پن:

اس تکلیف میں قوت سماعت متاثر ہو جاتی ہے، اس کے اسباب میں کان میں میل کچیل کا جم جانا بھی شامل ہے۔ بعض اوقات تو قوت سماعت کے متاثر ہونے سے کان میں شائیں شائیں کی آوازیں آتی رہتی ہیں۔ اس قسم کے لوگوں کے لیے روغن سماعت کشا اور شہد کو ملا کر کان میں ٹپکانا بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔

✽ ترش انار جو گودے سمیت نچوڑ لیا گیا ہو، رس پانی میں انار کے چھلکے کو جوش دے کر چھان کر شہد ملا کر کان میں ٹپکانا عمدہ قسم کی دوائی تدبیر ہے۔ البتہ یہ امر پیش نظر رہے کہ مریض پیدائشی طور پر بہرا نہ ہو۔

✽ مکھن دو تولہ، شہد دو تولہ ملا کر چائیں۔

✽ نیم گرم پانی میں نمک ملا کر قے کرادی جائے اور بعد میں شہد چاٹ لیا جائے۔

✽ چنے کو جلا لیں اور اس کی راکھ تین ماشے شہد، ایک تولہ ملا کر چائیں، مفید ہے۔

کانوں کے امراض اور شہد

کان میں زخم:

کان میں زخم معائنہ سے واضح نظر آ جاتا ہے۔ ایسے میں اس زخم کے سبب بعض اوقات شدید قسم کا درد ہوتا ہے۔ اس زخم کے سبب پیپ بھی آتی رہتی ہے اور کان بار بار صاف کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ کیونکہ پیپ سے بدبو بھی آتی ہے۔ اس درد کے اثرات دماغ بھی قبول کرتا ہے، جس سے درد کی لہریں پوری قوت سے دماغ میں پہنچتی ہیں۔ اور درد کی شدت میں اضافہ کا احساس ہوتا ہے۔ بعض اوقات تو جینا دو بھر ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں یہ نسخہ مفید ہے۔

انزروت ۳ ماشے، لاہور نمک اماشہ لے کر باریک پیس کر ایک تولہ شہد ملا کر نیم گرم کر کے بوقت ضرورت کان میں ٹپکا لیا کریں۔

✽ شہد دو تولہ، بادیان ایک تولہ دونوں کو پانی میں جوش دے کر چھان کر بہے کان کو دھونا چاہیے۔ بعد میں روئی کی پھریری شہد میں لگا کر انزروت ایک ماشہ اس کے اوپر چھڑک کر کان میں رکھ دینا مفید ہے۔ یہ طریقہ اس وقت تک رکھا جائے، جب تک زخم درست نہ ہو جائے اور درد ختم نہ ہو جائے۔

کان بجنا:

اس تکلیف میں کان سے ٹک ٹک کی آوازیں آتی ہیں اور ایسا احساس ہوتا ہے کہ کوئی چیز

امراضِ قلب اور شہد

دل کو عربی زبان میں قلب اور انگریزی میں ہارٹ کہتے ہیں۔ یہ ایک رئیس عضو ہے، جس میں روح حیوانی رہتی ہے اور بقائے حیات کے لیے بذریعہ شریانوں خون کے ہمراہ تمام جسم پہنچتی ہے۔ انسان کی زندگی کا درودار اسی پر ہے۔ جسم کا ہر پرزہ اس کی حفاظت کرتا ہے۔ حکیم ارسطو کا قول ہے کہ: ”جسم میں ایک عضو ہے، جو سب سے پہلے حرکت کرتا ہے اور سب سے آخر میں اس کی حرکت بند ہو کر سکون میں تبدیل ہو جاتی ہے، یعنی موت واقع ہو جاتی ہے۔ دل کے سکڑنے پر ہی خون شریانوں میں جا کر تمام جسم کی پرورش کرتا ہے، اگر دل میں کوئی نقص واقع ہو جائے تو تمام جسم متاثر ہو جاتا ہے۔“

قلب پر شہد کے بے انتہا مفید اثرات ظاہر ہوئے ہیں۔ شہد کا متواتر استعمال خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔ اور اس طرح کولیسٹرول کی زیادتی سے ہونے والے امراض مثلاً ہائی بلڈ پریشر و امراضِ قلب وغیرہ سے محفوظ رہتا ہے۔ امراضِ قلب کی وجہ سے دل کے جو عضلات کمزور ہو جاتے ہیں، ان کی تقویت کے لیے شہد مفید چیز ہے۔ شہد کے اندر پائے جانے والے فرکٹوز سے دل کی حرکت بہتر ہوتی ہے۔ قلب کے جملہ امراض میں شہد کا متواتر استعمال کرنا مفید ہے۔ شہد نہ صرف دھڑکتے دل میں توازن قائم رکھتا ہے، بلکہ قلب کو غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔ شہد کے استعمال سے قلب کی سکڑی ہوئی شریانیں معمول پر آ جاتی ہیں اور ان کا دورانِ خون صحیح رہتا ہے۔

خفقان:

بعض اوقات دل کو کسی وجہ سے تکلیف پہنچنے پر اس میں مضطربانہ حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی دل کی جھلی کو بھی کوئی صدمہ پہنچے تو دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ ایسے میں شہد دو تولہ ہمراہ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا ۶ ماشہ ملا کر دینے سے خفقان کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور طبیعت نارمل ہو جاتی ہے اور دھڑکن معمول پر آ جاتی ہے۔

اختلاجِ قلب:

اس حالت میں مریض کا دل ڈوبنے لگتا ہے۔ طبیعت سست پڑ جاتی ہے۔ مریض بھی دل کی تکلیف کے خوف میں ڈوب جاتا ہے۔ اگر ایسی صورت حال ہو تو صرف شہد دو چمچہ کا استعمال نہ صرف اختلاجِ قلب کی کیفیت کو ختم کر دیتا ہے، بلکہ طبیعت کو بحال بھی کر دیتا ہے۔ انجانا:

اس تکلیف میں مریض کو دل کے مقام پر اس قدر شدید درد ہوتا ہے کہ برداشت سے باہر ہو جاتا ہے اور درد کی وجہ سے مریض مرنے کے قریب ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب خون میں سدے پیدا ہونا ہوتا ہے۔ جس سے خون کی گردش میں فرق آتا ہے تو دردِ دل کا حملہ ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں اس امر کا خصوصی خیال رکھا جائے کہ خون گاڑھا نہ ہو، پتلا رہے، تاکہ خون کی گردش برقرار رہے۔ شہد کی یہ خوبی ہے کہ یہ مصفی خون ہے، خون کو گاڑھا نہیں ہونے دیتا۔ اس لیے اس کے استعمال سے نہ صرف خون پتلا ہوتا ہے، بلکہ سدہ نہیں ہوتا۔ مغربی ممالک میں اب امراضِ قلب میں شہد کا استعمال عام ہوتا ہے اور اس حوالے سے ایک معروف غذائی و دوائی تدبیر کی شکل میں اختیار کر چکا ہے۔ طب مشرقی میں اس کے لیے خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا استعمال کرایا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ شہد خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا کا جزو اعظم ہے۔ اور اسی میں بمطابق حکم الہی شفا ہے۔ انجانا کی تکلیف میں شہد کو عرق چوب چینی اچھٹانک میں استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

غشی اور بے ہوشی:

کبھی عارضی طور پر دل کا فعل بند ہو جانے سے مریض بالکل بے حس و حرکت ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب عموماً کمزوری اور خون کی کمی ہوتا ہے۔ اس صورت میں نبض کمزور ہو جاتی ہے۔ سانس تنگی سے آتا ہے، آنکھوں تلے اندھیرا آتا ہے۔ سرد پسینہ آ کر تمام جسم تر بتر ہو جاتا ہے۔ مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔ پھر ایک ٹھنڈا سانس پھر ہوش میں آتا ہے۔ شہد

چونکہ فوری توانائی بخش ہے اور اس کا نوے فیصد پہلے ہی سے حل شدہ ہوتا ہے۔ اسی لیے اس کا استعمال ہمراہ عراق بید مشک ۵ تولہ مفید ہے۔ بعد میں کچھ عرصہ شہد دو تولہ ہمراہ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا ماشے استعمال کرانا مفید ہے۔

مراق اور وہمی حضرات کے لیے شہد

مراق اور وہمی کے مریض خلط سوداوی کے سوئے مزاج ہونے کے ناطے شکار مرض ہوتے ہیں۔ شہد کی خوبی ہے کہ یہ جسم سے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔ اور سوداوی مادے بھی خارج کرتا ہے۔ اور اپنے اثرات کے لحاظ سے بھی مصفی خون ہے۔ اسی لیے مراق وہمی حضرات کے لیے شہد کا استعمال مفید ہے۔

ایسے حضرات اگر افیتمون ولایتی ۵ ماشے کو بکری کے دودھ میں جوش دے کر چھان کر شہد دو تولہ ملا کر صبح نہار منہ کچھ عرصہ استعمال کریں تو مرض سرے سے ہی جاتا رہتا ہے۔

گردہ و مثانہ کی بیماریاں اور شہد

گردے جسم انسانی میں فلٹر کا کام کرتے، جسم سے فاسد مادوں کو کشید کر کے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اس طرح جسم صحت مند رہتا ہے۔ گردوں کی اکثر خرابیاں موسم گرما میں پانی کا کم استعمال یا بعض اوقات ایسے پانی کا استعمال سبب ہوتی ہیں، جن میں کیلشیم اور دوسرے معدنیات کے غیر حل پذیر نمک ہوتے ہیں۔ پانی کے کم استعمال سے جسم کی نجاستیں خارج نہیں ہو سکتیں اور یہ زہریلے فاسد مادے جسم میں گردش کر کے سببی اثرات پیدا کرتے ہیں۔ اگر یوں نہ ہو تو غیر حل پذیر نمکیات پوری طرح خارج نہیں ہوتے اور راستے میں جم کر گردے میں سوزش پیدا کر دیتے ہیں یا پتھری بنا دیتے ہیں۔ پتھری بنانے میں

ہاضمے کی خرابی کا بڑا عمل دخل ہے۔ قوت ہاضمہ کی ایک بیماری میں گوشت کو ہضم کرنے کے بعد معدہ اس سے کیلشیم اور یوریٹ بنانے لگتا ہے، چونکہ یہ پانی میں حل نہیں ہو سکتے، اسی لیے گردے مثانے یا پتے میں جم کر پتھری بنا دیتے ہیں۔ پانی کی مقدار اگر مناسب ہو تو بہہ کر نکل جاتے ہیں۔ شہد چونکہ قوت کم ہاضمہ کو بھی درست کرتا ہے، اسی لیے شہد کے استعمال سے یہ نمک نہیں بنتے۔

حدیث مبارکہ ہے:

”حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ گردے کا Pelyis اس کی جان ہے، اگر اس میں سوزش ہو جائے تو مریض کو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اس بیماری کا علاج جلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔“ [ابوداؤد]

اس نسخے میں دوسرا کمال شہد کے علاوہ جلا ہوا پانی ہے۔ جلے ہوئے پانی سے آب مقطر یا زیادہ پکا ہوا پانی لیا جاسکتا ہے۔ پانی کی ان دو اقسام میں معدنی نمک نہیں ہوتے اور اس طرح شہد کے ساتھ مل کر یہ گردوں سے غلاظت کو دھو کر نکال دیتا ہے، چونکہ شہد جراثیم کش ہے، اگر گردوں میں کوئی سوزش ہوگی تو جراثیم کو مار دے گا، اور اسی پیشاب آور اثرات کی وجہ سے یہ جراثیم اور غلاظت دھل کر جسم سے باہر نکل جائیں گے۔ گردوں کی بیماریوں کا یہ نسخہ صدیوں سے مستعمل ہے۔

گردہ و مثانہ کی پتھری:

پتھری بن جانے کی صورت میں اس کی نوک گردے کے نرم و نازک حصے میں چھنے سے شدید درد ہوتا ہے اور بعض اوقات تو ناقابل برداشت شکل اختیار کر جاتا ہے۔ جدید طب اس کا علاج سرجری قرار دیتی ہے، مگر پتھری کے مرض میں شہد کا استعمال بڑا مفید ہے اور طب اسلامی میں صدیوں سے مستعمل ہے۔ جیسا کہ قبل ازیں لکھا گیا ہے کہ شہد پیشاب آور ہے اور اس طرح پتھری کو بھی خارج کر دیتا ہے۔ ایسے لوگوں کو قلمی شورہ ۱ ماشہ، جواکھار ۱ ماشہ، شہد ملا کر چٹائیں، پیشاب کھل کر آئے گا۔ یہ عمل کچھ دن تک کرتے رہیں، پتھری نکل جائے

گی اور آپریشن کی ضرورت نہ ہوگی۔

دردِ گردہ:

اگر شدید قسم کا درد ہو رہا ہو اور برداشت سے باہر ہو تو پھر گل ٹیسو ۵ تولہ، شہد ۵ تولہ، دوسیر پانی میں اچھی طرح جوش دے کر لوٹے سے گردے کے مقام پر دھاریں۔ اس طرح درد میں افاقہ ہو جائے گا۔ اگر دردِ گردہ کا سبب ریا حوں کی وجہ سے ہو تو سونف کا عرق ۵ تولہ میں شہد دو تولہ ملا کر دن میں دو تین بار نوش جان کریں درد جاتا رہے گا۔

سوزشِ گردہ:

آنتوں اور مثانے کے زخم مندمل کرنے کے بارے میں تو شہد کی افادیت مسلمہ ہے۔ گردوں کی سوزش کے لیے نبی کریم ﷺ نے بھی اسے آبِ مقطر یا بارش کے پانی میں دینے کی تجویز فرمائی ہے۔ بوعلی سینا نے طبِ نبوی کے ایک جواہر پارے درس کو شہد کے ساتھ ملا کر اپنے گردے و پتھری کا علاج کیا ہے۔ اور سر ولیم لین نے اس علاج کو مفید بتایا ہے۔ یونان کے فلسفی حکیم بھی شہد کے بڑے قدر دان تھے اور انہوں نے بارش کے پانی میں شہد ملا کر شربت بنانے کی تعریف کی ہے، وہ اس شربت سے گردوں کے امراض اور بالخصوص پتھری کا علاج کرتے تھے اس سے آنتوں و مثانے کے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

آتشک:

یہ ایک نامراد مرض ہے، جو بازاری عورتوں سے ہوتا ہے۔ آلہ تناسل پر زخم ہو جاتا ہے، بعد میں سارے جسم پر خارش ہوتی ہے۔ یہ نسل در نسل بھی منتقل ہوتا ہے۔ اس قسم کے مریض کے ہاں اولاد نہیں ہوتی، اگر ہو تو پھر ہو کر مر جاتی ہے۔ چونکہ یہ فسادِ خون کی قسم ہے، لیکن انتہائی قسم ہے، اس کا علاج کامل توجہ سے کچھ عرصہ کرنا چاہیے۔ ایسے میں رسوت ۳ ماشہ، چاکسو ۳ ماشہ، زکیچور ۳ ماشہ، کتھ سفید ۳ ماشہ، ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر رکھ دیں۔ صبح نہار منہ پانی نہتھار کر شہد دو تولہ ملا کر کچھ عرصہ نوش جان کرتے رہیں۔

✽ زخم پر شہد بھی لگایا جاسکتا ہے۔

سوزاک:

یہ بھی نامراد مرض ہے۔ اس کا سبب بھی بازاری عورتوں سے ملاپ ہوتا ہے۔ جس کے سبب پیشاب کی نالی میں سوزش ہو جاتی ہے۔ پیشاب کے ساتھ پیپ مل کر آتی ہے اور نالی میں شدید قسم کا درد ہوتا ہے۔ کپڑے خراب ہوتے رہتے ہیں۔ ایسے میں یہ نسخہ مفید ہے۔ ✽ کالے چنوں کے کچے چھلکے اتولہ رات کو ایک گلاس گرم پانی میں بھگو دیں، صبح بھنگ کی طرح گھوٹ کر چھان کر شہد دو تولہ ملا کر نہار منہ پلا دیں، چند دن کا استعمال اس مرض کو ختم کر دے گا۔

فسادِ خون اور شہد

خارش چھپا کی الرجی یا حدت یہ سب فسادِ خون کا نتیجہ ہوتا ہے۔ چھپا کی الرجی یا حدت میں جسم پر ہلکی سی خارش ہوتی ہے، جس کو کھجانے سے ان جگہوں پر سرخ سرخ دا پٹھ بن جاتے ہیں، جو تھوڑی دیر بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض شدت کی حالت میں بڑی تکلیف دیتا ہے۔

خارش دو قسم کی ہوتی ہے۔ خشک و تر ہر دو حالت میں جسم پر بڑی خارش ہوتی ہے۔ پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ ترکی وجہ سے دانوں سے پیپ بھی نکل آتی ہے۔ مریض کو کھجانے میں بڑا مزہ آتا ہے۔ فسادِ خون کے مریضوں کو ہر قسم کی گرم اشیاء، انڈا، مچھلی، مریچ، مصالحہ جات سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔ شہد مصفی خون ہے اور خون سے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔ اس کو اگر حسب ذیل طریقے سے استعمال کیا جائے تو نہ صرف خارش بلکہ چھپا کی الرجی اور حدت میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

عنا ب ۷ دانے، منڈی بوٹی ۶ ماشے، رات ایک پاؤ گرم پانی میں بھگو کر صبح مل چھان

کر شہد دو تولہ ملا کر دو چار روز استعمال کریں۔

چھپا کی:

ایک نہایت موذی مرض ہے۔ اس میں جسم پر خارش ہوتی ہے، پھر بڑے بڑے سرخ نشان، جنہیں دا پھڑ کہتے ہیں، بن جاتے ہیں۔ جو بہت پریشان کرتے ہیں، ایسے میں یہ نسخہ مفید ہے:

جل نیم خشک: دو تولے۔ سیاہ مرچ: ایک تولہ۔ دونوں چیزوں کو پیس کر اور دو اڑھائی تولہ شہد ملا کر کالے چنے کے دانوں کے برابر گولیاں بنالیں۔ صبح و شام ایک ایک گولی شہد ملے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ چند دنوں میں یہ تکلیف جاتی رہے گی۔

تلی و جگر کے امراض اور شہد

جگر اگر اپنا فعل صحیح سرانجام نہ دے تو خون پیدا نہیں ہوتا۔ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ جس سے چہرہ کی رنگ زرد ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اور نقاہت بڑھنا شروع ہو جاتی ہے، اگر جگر زیادہ خراب ہو جاتے تو مرض یرقان گھیر لیتا ہے۔ صحت و تندرستی کی بحالی کے لیے جگر کا اپنا فعل صحیح سرانجام دینا ضروری ہے۔ اگر بھوک کم لگتی ہو، صبح اٹھنے پر زبان کا ذائقہ کڑوا ہو رنگ زرد ہو رہی ہو تو سمجھ لیجئے کہ جگر اپنا فعل صحیح سرانجام نہیں دے رہا۔ ایسے میں دودھ میں شہد دو چمچ ملا کر چند یوم استعمال کریں، جگر کا فعل درست ہو جائے گا۔ اگر یرقان ہو تو پھر انار کا رس لے کر دن میں دو تین بار استعمال کر لینا مفید ہے۔ البتہ چکنائی و گرم اشیاء سے مکمل پرہیز ضروری ہے۔

ورم تلی:

اگر ورم تلی ہو جائے یعنی تلی بڑھ جائے تو عموماً اس کا علاج آپریشن تجویز کیا جاتا ہے،

کیونکہ یہاں پر بہت سی ادویہ ناکام ہیں۔ ایسے میں شہد کی شفا بخشی سے کام لیں اور شہد کو اونٹنی کے دودھ میں ملا کر صبح و شام پلائیں اور یہ عمل کچھ عرصہ رکھیں۔ تلی کا ورم جاتا رہے گا۔

✽ عرق مکوا اور شہد ملا کر استعمال کرانا بھی اس مرض میں مفید ہے۔

امراض اطفال اور شہد

چھوٹے بچوں کو جو کہ شیر خوار ہوں کوئی مرض ہو جائے تو مسئلہ بہت الجھ جاتا ہے۔ کیونکہ ایسے معصوم بچوں کو زیادہ ادویہ کا استعمال مضر ثابت ہو سکتا ہے، بلکہ مناسب ہوگا کہ شیر خوار بچوں کو امراض میں ادویہ دینے کی بجائے ایسی غذائی تدبیر سے کام لیا جائے، جن کے کوئی سائیڈ ایفکٹ نہ ہوں اور بچوں کی صحت و ترقی میں کوئی رکاوٹ نہ آئے۔ شہد قدرت کا حضرت انسان کے لیے ایک عظیم عطیہ ہے، جو بچوں کے امراض میں بہت ہی مفید ہے۔ بچوں کو عام حالات میں بھی شہد کا استعمال انتہائی مفید ہے۔ کیونکہ اس سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ نظام ہضم میں اصلاح ہوتی ہے، بھوک خوب لگتی ہے۔ اور بچہ تندرست و توانا رہتا ہے۔

کھانسی:

سوا گہ پھول کر کے پیس لیں، برابر وزن شہد ملا کر دن میں تین چار مرتبہ چٹایا کریں، فائدہ ہوگا۔

بچوں کے کان بہنا:

ایک تولہ شہد اور ۲/۱ عرق کریدا ملا لیں۔ صبح و شام دودھ و قطرے استعمال کرنا مفید ہے۔

کالی کھانسی:

یہ بڑا نامراد مرض ہے۔ کھانتے کھانتے سانس رکنے لگتا ہے۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے،

اس کا دورہ بڑا اذیت ناک ہوتا ہے۔ ایسے میں شہد کا چٹانا بڑا مفید ثابت ہوتا ہے۔ کیلے کے پتے کو جلا کر اس کی راکھ شہد میں ملا کر دینے سے کالی کھانسی جاتی رہتی ہے۔

دانت نکالنے کا زمانہ:

جب بچہ دانت نکالتا ہے تو عموماً دست آتے ہیں اور بچہ کمزور ہونے لگتا ہے۔ ایسے میں شہد کو دن میں دو تین بار چٹانا فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ شہد اور مکھن ملا کر دن میں تین چار بار دانتوں پر ملنا مناسب ہے۔ اس طرح دانت آسانی سے نکل آئیں گے۔

ڈبہ اطفال:

عرقِ ادرک شہد دو گنا میں ملا کر چٹائیں۔

قے روکنا:

برگِ تلسی ۶ ماشہ، شہد ایک تولہ ملا کر پلائیں۔

دمہ:

گل کٹائی (جو کہ ہلدی رنگ کی فصل گندم کے ساتھ ہوتی ہے) شہد دو گنا میں ملا کر چٹانا

مفید ہے۔

مرگی:

سفوف ملٹھی شہد میں ملا کر چٹائیں۔

پیٹ میں درد:

عرق چہار (گلاب، الاچھی، بادیان، پودینہ) شہد ملا کر بچے کو پلائیں دو تین یوم تک

استعمال کافی ہے۔

ہچکی:

اگر بچے کو ہچکی آتی ہو تو شہد چٹانے سے بند ہو جائے گی۔

دودھ ہضم نہ ہونا:

جن بچوں کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو، ان کو دودھ میں ایک چمچ شہد ملا کر پلایا جائے، اس طرح نہ صرف دودھ ہضم ہوگا، بلکہ صحت بھی بہتر ہوگی۔

امراض نسواں اور شہد

کمی ایام کے لیے:

اس تکلیف میں ایام صحیح مقدار میں نہیں آتے اور کم آتے ہیں۔ زبان طب میں اس کو عسر الطمث کہتے ہیں۔

گائے کا گھی یا روغنِ بادام ایک تولہ لیں۔ اس میں ایک چھٹانک ریوند خطائی پیس کر ملا لیں شہد اس مقدار میں پلائیں کہ لسی بن جائے، پھر صاف ستھرا کپڑا لے کر اس دوائی میں لت پت کر کے رحم میں کسی تجربہ کار دوائی سے رکھو ادیں، چند روز کے استعمال سے ایام صحیح ہو جائیں گے۔

کثرتِ ایام:

اس تکلیف میں ایام مقدار اور معمول سے بڑھ کر آتے ہیں۔ کئی دفعہ مہینہ میں دو تین بار بھی ہو جاتے ہیں۔

مغز تخم ریٹھا ماشہ پیس کر شہد میں ملا کر کھلائیں۔ ایام کی زیادتی کی تکلیف جاتی رہے گی۔ یہ عمل اس وقت تک کریں کہ ایام کی کثرت صحیح نہ ہو جائے۔

باقاعدگی ایام کے لیے:

اگر ایام میں بے قاعدگی ہو تو یہ نسخہ موثر ہے مصر اور سوٹھ ایک ایک تولہ ہیرا کیس اور زعفران تین تین ماشے پیس کر شہد میں گوندھ لیں۔ اور کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

ایام کے شروع ہونے سے قبل صبح و شام ایک ایک گولی نیم گرم دودھ سے ایک تولہ شہد ملا کر لیا کریں۔ ایام کے ختم ہونے تک یہ عمل کریں دو ماہ تک ایسا کرنے سے ایام بالکل باقاعدہ ہو جائیں گے۔

ورم رحم:

عرق مکوہ تولہ میں میٹھا تیل ۲ تولہ ڈال کر پکائیں۔ حتیٰ کہ پانی جل جائے صرف تیل رہ جائے۔ اس تیل میں شہد ملا کر دایہ سے استعمال کرائیں۔ اگر ورم زیادہ ہو تو پھر ایک انڈے کی سفیدی ملا لیں۔

لیکوریا:

یہ تکلیف عورتوں کے حسن و صحت کی دشمن ہے۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے۔ کمر میں درد ہوتا ہے۔ رحم سے پانی آتا ہے۔

ایسے میں سفوف سپاری پاک (بازار سے عام دستیاب ہے) چھ ماشے ہمراہ شہد نیم گرم دودھ میں ملا کر کچھ عرصہ استعمال کرائیں یہ تکلیف جاتی رہے گی۔

پستانوں میں دودھ کی کمی:

اگر زچہ کو دودھ نہ آ رہا ہو یا دودھ کی کمی ہو جائے تو دو تولہ شہد دودھ میں ملا کر پلانے سے دودھ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

بے خوابی اور شہد

دورِ حاضر کی مشینی زندگی نے جن امراض کو جنم دیا ہے، ان میں بے خوابی شامل ہے۔ مریض سونے کے لیے لیٹتا ہے، مگر نیند ہے کہ آنے کا نام نہیں لیتی۔ کروٹیں بدل رہا ہے۔ اس وقت بے چینی و پریشانی کی عجب صورت حال ہوتی ہے۔ نیند نہ آنے کا سبب زیادہ غورو

فکر ذہنی دباؤ و اعصابی تناؤ، محرکات کا زیادہ استعمال وغیرہ ہوتے ہیں۔ ویسے بے خوابی کی کئی اقسام ہیں۔ رات دیر سے نیند کا آنا، گہری نیند کا نہ آنا بعض دفعہ رات کے ابتدائی حصہ میں نیند کا آنا محال ہو جانا وغیرہ شامل ہے۔ ماہرین طب و سائنس کے تجزیہ کے مطابق ایک آدمی کو اوسطاً ۷ گھنٹے گہری نیند آنی چاہیے۔ اس سے کم سونے والا بے خوابی کا شکار ہے۔ نیند لانے کے لیے ایک تدبیر یہ بھی ہے کہ بستر پر لیٹتے ہی اعصاب کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ غیر ضروری مسائل کو موضوع غور و فکر نہ بنائیں۔ بستر نرم اور چارپائی مضبوط ہو۔ غذا سونے سے کم از کم تین گھنٹے قبل استعمال کی جائے۔ مرغی اشیاء سے پرہیز کیا جائے اور زود ہضم غذا استعمال کی جائے۔ شہد میں اللہ نے اس تکلیف کے لیے شفا رکھی ہے۔ ایسے مریض ایک تولہ شہد ایک گلاس نیم گرم دودھ میں حل کر کے سونے سے قبل استعمال کر لیا کریں، تو یہ نیند لانے میں مفید ہوگا۔

ذیابیطس اور شہد

موجودہ صدی کے شروع میں یہ صورت تھی کہ اگر معالج نے کسی مریض کو مرض ذیابیطس تشخیص کر دیا تو مریض کی دنیا تاریک ہو جاتی تھی۔ کیونکہ جدید طب کے پاس اس کا کوئی موثر علاج نہ تھا۔ اب صورت حال یہ ہے کہ ادویہ سے مرض کنٹرول تو کیا جاسکتا ہے، مگر جڑ سے ختم نہیں ہو سکتا۔ مریض کی سرگرمیوں میں کمی تو آ سکتی ہے، لیکن زندگی کو خطرہ نہیں عموماً یہ مرض خفیہ طور پر شروع ہوتا ہے۔ اور اندر ہی اندر گھن کی طرح کھا جاتا ہے۔ مریض کو پیاس زیادہ لگتی ہے۔ پیشاب کثرت سے آتا ہے۔ کمزوری محسوس ہوتی ہے، اس کا سبب میٹھی اور روغن دار غذا کا بکثرت استعمال زندگی کی بے اعتدالی زیادہ محنت کثرت مجامعت، رنج و غم یا بلبہ کا خراب ہونا ہوتا ہے۔ اگر اس مرض کا بروقت مدوانہ کیا جائے تو جسم کھوکھلا کر دیتا ہے۔ اور پرہیز کو تو اس قدر اہمیت حاصل ہے، اگر نہ کی جائے تو مریض جلد ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس

مرض میں میٹھی اشیاء کا استعمال یکسر بند کر دیا جاتا ہے، لیکن قدرت نے شہد کو شفا بخشی دی ہے، باوجود میٹھا ہونے کے مرض ذیابیطس کے لیے بھی اس میں شفا ہے۔ ایسے مریض کو شہد میں سلاجیت دو سے چار رتی اچھی طرح ملا کر دن میں دو بار استعمال کر لینا چاہیے۔ بڑا مفید ثابت ہوگا۔ شہد کی کیمیائی ساخت پر غور کریں تو اس میں تمام وٹامن موجود ہیں، جو جسم انسانی میں پائے جاتے ہیں۔ یا جسم کو ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں پانی جانے والی مٹھاس گلوکوز بھی ہے اور ثمراتی کھانڈ یعنی فرکٹوز بھی۔ استادوں کا خیال ہے کہ فرکٹوز کی موجودگی اسے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے محفوظ بنا دیتی ہے۔ مذکورہ کے تجزیہ کے مطابق شہد میں گلوکوز کی کافی مقدار ہے اور اصولی طور پر گلوکوز والی چیز ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید نہیں، لیکن قدرت نے اس مسئلہ کا حل بھی بڑا دلچسپ کیا ہے۔ جسم میں مٹھاس تحلیل کرنے میں جو جو ہر کام کرتے ہیں وہ بھی شہد میں موجود ہیں، بلکہ نشاستہ کو اگر شہد میں ڈالا جائے تو تھوڑی سی دیر بعد گلوکوز میں تبدیل ہو جائے گا۔ ایک چینی تجزیہ کے مطابق جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے جن اجزاء کی جس مقدار میں ضرورت ہوتی ہے، وہ شہد میں موجود ہیں۔

موٹاپا اور شہد

موٹاپا صحت و حسن دونوں کا دشمن ہے۔ اس سے نہ صرف حسن و تندرستی متاثر ہوتی ہے، بلکہ جسم بھدا معلوم ہوتا ہے۔ موٹاپے کا شکار ہم نشینوں میں مذاق کا موضوع بن جاتا ہے۔ موٹاپا متعدد امراض کا سبب بھی ہے، جن میں شوگر، بلڈ پریشر، ورم گردہ، عوارضات، قلب وغیرہ شامل ہیں۔

بدن میں ضرورت سے زیادہ چربی جمع ہونے کا نام موٹاپا ہے۔ بعض اوقات یہ مرض ورثے میں بھی ملتا ہے۔ عموماً مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ اس کا شکار ہوتی ہیں۔ کیونکہ

عورتوں کا جسم قدرت نے نسبتاً گول بنایا ہے۔ اس کی جلد کے نیچے اعضاء کے گرد چربی زیادہ جمع ہوتی ہے۔ قدرت کی یہ مصلحت شاید اس لیے بھی ہو کہ رحم میں بچہ آسانی سے پروان چڑھ سکے۔ ہم جو کچھ کھاتے ہیں وہ جزو بدن بنتا ہے، اگر مرغن و چکنی غذاؤں کا زیادہ استعمال کریں اور جسم کو حرکت بھی نہ دیں تو جسم میں چربی کی مقدار بڑھتی جائے گی اور نتیجہ کے طور پر موٹاپا آ جائے گا۔ موٹاپے کو کم کرنے کی ایک تدبیر یہ بھی ہے کہ غذا میں چکنی و میٹھی اشیاء کا استعمال کم کیا جائے اور جس قدر غذا استعمال کی جائے، اس قدر مشقت بھی کی جائے۔ آج کل لڑکیوں میں موٹاپے سے بچنے کے لیے ڈائٹنگ کی وبا عام ہے۔ لیکن اس سے اجتناب کرنا مناسب ہے، کیونکہ ڈائٹنگ سے موٹاپا تو واقعی جاتا رہتا ہے، لیکن اس سے صلاحیت عمل میں بھی کمی آ جاتی ہے۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے اور جسم میں نقاہت آتی ہے۔ آج کل سلمنگ سنٹروں کی بھرمار ہے۔ موٹاپے کا شکار لوگ ان کی جانب راغب ہوتے ہیں۔ الغرض پھر یہ موٹاپے کو کم کرنے کے لیے جو تدبیر بھی ممکن ہو کرنے کی کوشش کرتے ہیں، مگر شہد جس کے بارے میں فرمان الہی ہے کہ: ”اس میں شفا ہے۔“ اور ارشاد رسول ہے کہ: ”سوائے موت ہر مرض کا علاج ہے۔“ بھی ایک عمدہ تدبیر ہے۔ جس سے موٹاپا جیسا موذی مرض آسانی سے جاتا رہتا ہے۔ وہ لوگ جو موٹاپا کم کرنے کے خواہش مند ہیں، ان کو شہد کا استعمال اس طرح کرنا چاہیے:

✽ چنے کا لے ۲ لے کورات پانی میں بھگو دیں، صبح کو خوب چبا چبا کر کھائیں بعد میں چنوں کے پانی میں شہد ملا کر پیئیں۔

✽ ہر روز صبح گرم پانی میں ایک چھٹانک شہد نہار منہ پی لیا کریں۔ اگر اس میں ایک عدد لیموں نیچڑ لیں تو فائدہ اور جلد ہوگا۔

✽ لیموں کے رس میں شہد دو چمچ ملا کر چٹانا موٹاپے میں حد درجہ مفید ہے۔

قبض اور شہد

قبض کو ام الامراض کہا جاتا ہے، یعنی امراض کی جڑ۔ یہ مرض آج کل عام وقوع پذیر ہے، بلکہ اسے جدید تہذیب کا تحفہ قرار دینا مناسب ہوگا۔ اس کے کئی اسباب ہیں۔ بعض انفرادی ہوتے ہیں، یعنی ابتدا سے اجابت کا دبانا، اجابت کی خواہش پر غفلت کرنا وغیرہ شامل ہیں۔ عموماً اس کا سبب انتڑیوں کی خرابی یا قولون یعنی بڑی آنت میں خرابی دیکھا گیا ہے۔ قبض کی متعدد اقسام ہیں، جن میں اجابت کا وقت سے نہ ہونا شامل ہے۔ قبض نہ ہونے کی نشانی یہ ہے کہ چوبیس گھنٹے میں ایک بار اجابت با فراغت ہونا ہے اور یہ بغیر ادویہ کے ہو۔

قبض کے مریض کو بھوک اچھی نہیں لگتی۔ بعض لوگوں کے کمر میں درد ہوتا ہے۔ سر بھاری رہتا ہے، طبیعت میں مردنی چھائی رہتی ہے۔ پیٹ میں گرانی محسوس ہوتی ہے۔ فضلات کے جمع رہنے سے ریاخ پیدا ہوتی ہے۔ اگر ریاخ خارج نہ ہو تو تکالیف میں مزید اضافہ ہوتا ہے اور پھر بھوک تو اسی وقت لگے گی، جب پہلی غذا خارج ہو اور مزید غذا کے داخل ہونے کی جگہ بنا سکے۔ قبض کے مریض عموماً اجابت با فراغت کے لیے ادویہ کا سہارا لیتے ہیں، لیکن یہ بات پیش نظر رہے کہ دوائیں قبض کا علاج نہیں ہیں۔ ان سے وقتی افاقہ ہو جاتا ہے۔ ہلکی قسم کی قبض سبزیوں، ترکاریوں، سلاد، تازہ پھل وغیرہ سے رفع ہو جاتی ہے۔ اس لیے قبض کے مریضوں کو اپنی غذا میں سبزیوں، پھلوں کا اضافہ کر دینا چاہیے اور مٹھائیاں، ثقیل اشیاء و پراٹھا سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔ ایسے لوگ جن کو مستقلاً قبض کا عارضہ رہتا ہو کے لیے شہد عمدہ قسم کی غذائی دوائی تدبیر ہے۔ چونکہ یہ ملین ہے اس کے استعمال سے قبض سے نجات پائی جاسکتی ہے۔ نہار منہ شہد دو چمچے کا استعمال مفید ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم پانی میں دو چمچ شہد ملا کر استعمال کرنا بھی فائدہ مند ہے۔ قبض خواہ کتنی ہی پرانی کیوں نہ ہو جاتی رہتی ہے۔

✽ گلقد دو تولہ، شہد دو چمچ، نیم گرم دودھ میں ملا کر استعمال کرنا بھی دائمی قبض میں مفید ہے۔

اس سے نہ صرف قبض جاتی رہے گی، بلکہ آنتوں کی خشکی بھی ختم ہوگی۔

✽ ان چھنے آٹے کا پھلکا شہد کے ساتھ کھانا بھی دائمی قبض کا ایک موثر علاج ہے۔

✽ رات کو نیم گرم پانی میں شہد دو چمچے ملا کر استعمال کرنا بھی قبض میں مفید ہے۔ قبض کا مریض اس طرح کچھ عرصہ باقاعدگی سے شہد کا استعمال کرے۔

خون کی کمی اور شہد

خون کی کمی کو زبان طب میں قلت الدم کہا جاتا ہے۔ اس کے کئی اسباب ہوتے ہیں۔ جن میں کسی وجہ سے جسم سے خون کا بکثرت بہہ جانا، خواتین میں ایام کی کثرت، ایلوپیتھی کی انٹی بائیوٹک ادویہ کا زیادہ استعمال، شعاعوں کے مضر اثرات وغیرہ شامل ہیں۔ ان سے خون کے سرخ ذرات کی پیدائش پر اثر پڑتا ہے، جس کے نتیجے میں یہ ذرات کم پیدا ہوتے ہیں اور کمی خون کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو خون کی کمی کا عارضہ ہوتا ہے، ان کی جلد کی رنگت زردی مائل اور چہرہ بے رونقی کا شکار ہو جاتا ہے۔ تھوڑا سا کام کاج کرنے سے یا چلنے پھرنے سے سانس پھول جاتا ہے۔ مریض کو سردی شدید طور پر لگتی ہے۔

خون کی کمی صورت میں خون کے سرخ ذرات جسے ہیموگلوبین کہا جاتا ہے، کم ہو جاتے ہیں۔ خون کی کمی کے مریضوں کو اپنی صحت کا خصوصی خیال رکھنا چاہیے۔ تازہ ہوا میں سانس لیا کریں اور ایسی متوازن غذا استعمال کی جائے، جس میں فولادی اجزاء اور حیاتین پوری مقدار میں شامل ہوں۔ ان غذاؤں میں تازہ کلیجی، پالک، کاساگ اور سیب کو زبردست اہمیت حاصل ہے۔

ہمارے ہاں ایسے مریضوں کے لیے عموماً شربت فولاد تجویز کیا جاتا ہے۔ یہ اپنی جگہ اہمیت رکھتا ہے، مگر قدرت نے شہد میں شفا بخشی کی جو صلاحیت رکھی ہے وہ دنیا کی شاید ہی کسی اور شے میں ہو۔ اس کی سب سے بڑی خوبی اس کا سرلیج الاثر ہونا ہے۔ اس کا

نوے فیصد کھانے سے قبل ہی ہضم شدہ ہے اور معدے میں پہنچتے ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔
اور فوری توانائی بخشتا ہے جو مستقل اور دیر پا ہوتی ہے۔
ایسے لوگوں کو نیم گرم دودھ میں تھوڑا سا پانی اور تھوڑا سا شہد ملا کر کچھ عرصہ مسلسل
استعمال کرنا چاہیے۔ اس طرح نہ صرف خون کی کمی کا عارضہ جاتا رہے گا، بلکہ جسم کی توانائی
بحال رہے گی۔

ایک چینی تجزیہ کے مطابق انسانی جسم کو توانائی اور کمزوری رفع کرنے کے لیے جس چیز
کی جس مقدار میں ضرورت ہے وہ شہد میں موجود ہے۔

مہاسے اور شہد

مہاسوں کی بیماری جلدی بیماریوں میں سب سے عام ہے۔ اس سے نہ صرف شکل بدنما
دکھائی دینے لگتی ہے، بلکہ شدید نفسیاتی الجھن بھی ہوتی ہے۔ عموماً یہ زمانہ بلوغت میں ہوتے ہیں۔
اس لیے کہ زمانہ بلوغت میں جلد اور بالوں کی سرگرمی بڑھ جاتی ہے اور قدرتی طور پر اعضاء میں
تیزی کے ساتھ تغیرات نمودار ہوتے ہیں، ان کا سبب نقص تغذیہ اور قبض بھی ایک حد تک ہیں۔

مہاسے ایک قسم کے دانے، پھنسیاں ہیں جو پیشانی، رخسار اور جسم کے مختلف مقامات پر
ہوتے ہیں۔ عموماً تیس سال کی عمر کے بعد بہت کم نمودار ہوئے ہیں۔ آج کل جسے دیکھو
چہرے کے بناؤ سنگھار کے لیے لوشن، کریموں کا سہارا لیتا ہے۔ بازار میں ابنوں کی بھرمار
ہے جو کیمیکل طریقے سے کیمیکل اجزاء سے تیار کی جاتی ہیں۔

ہمارے ہاں فطرت سے فرار فیشن بن چکا ہے اور ارشاد خداوندی کو نظر انداز کرتے ہیں
کہ: ”شہد میں شفا ہے۔“ حالانکہ ایسے میں شہد ایک بہترین تدبیر ہے۔ کیونکہ یہ اپنے مصفی
خون ہونے کے ناطے رنگت کو نکھارتا ہے، قبض کو ختم کرتا ہے، خون صالح پیدا کرتا ہے۔ اسی
لیے چہرے کے داغ دھبوں، مہاسوں اور کیلوں کے لیے اس کا استعمال مفید ہے۔ اور اس

طرح قدرت کی نعمت سے بھرپور استفادہ کرنا چاہیے۔

✽ شہد دو تولہ، شربت عناب دو تولہ، اور عرق منڈی ۵ تولہ ملا کر صبح نہار منہ پیا جائے اور
بیس دودھ اور شہد ملا کر لسی بنالی جائے۔ رات سونے سے قبل ہلکا سا لیپ دیا کریں اور
یہ عمل دو ماہ کریں۔

✽ چھائیوں کے لیے شہد میں سرکہ اور نمک ملا کر مالش کیا کریں۔ چند یوم میں چھائیاں دور
ہو جائیں گی۔

✽ آج کل خاص طور پر خواتین میں چہرے کی چھائیاں وغیرہ کی شکایت عام ہے۔ شہد اس
شکایت کا مکمل علاج ہے۔ چھائیوں پر شہد لگایا جائے اور تقریباً دو گھنٹے بعد نیم گرم پانی
سے دھولیا جائے۔ یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس قدرتی علاج سے چہرے کی چھائیاں
مکمل طور پر صاف ہو جاتی ہیں۔ یورپ کی ایک ماہر افزائش حسن کا کہنا ہے کہ حسین
خاتون قلو پطرہ اور ایک حسینہ ہیلن اپنے حسن کے نکھار اور حفاظت کے لیے شہد اور زیتون
کے تیل کا آمیزہ بنا کر استعمال کرتی تھیں۔ چہرے کی رنگت کو نکھارنے کے لیے کھیرے
کے ساتھ شہد کا استعمال جادوئی اثرات رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ کھیرے کو شہد کے ساتھ
ملا کر چہرے پر لگانے سے بھی چہرہ حسین اور جاذب نظر ہو جاتا ہے۔

طویل عمر اور شہد

دنیا کے جن علاقوں میں عمریں طویل ہوتی ہیں۔ ان کے سروے کے بعد یہ بات
سامنے آئی ہے کہ اس کی وجہ سادہ زود ہضم غذا اور دودھ کے ساتھ شہد کا استعمال ہے۔
دنیا کے جن علاقوں میں عمر طویل ہوتی ہے۔ ان میں روس کے بعض حصے شامل ہیں۔ جہاں
ایک اندازے کے مطابق بعض لوگوں کی عمر ڈیڑھ سو سال تک ہوتی ہے۔ شہد کے بارے
فرمان الہی ہے کہ: ”اس میں شفا ہے۔“ اور ارشاد حضرت محمد ﷺ ہے کہ: ”سوائے موت

کے ہر مرض کا علاج ہے۔“ اس لیے شہد کا بکثرت استعمال ان لوگوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے اور اسی سبب سے یہ لوگ طویل عمر پاتے ہیں۔ اسی لیے شہد دو چمچے کا ہر روز استعمال نہ صرف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے، بلکہ جسم کی قوت مدافعت کو مضبوط بناتا ہے اور طویل عمری کا سبب ہے۔

روس نے تو اپنے ملک میں شہد کی مکھیاں پالنے والے ایک شخص کے یادگاری ٹکٹ جاری کیے۔ اس نے ۱۴۸ سال کی عمر پائی۔ مہاتما گاندھی اور جارج برنارڈ شاہ بھی پھلوں کے رس کے ساتھ شہد استعمال کرتے تھے۔ انہوں نے طویل عمر پائی۔ تبت کے ایک لامانے ڈیڑھ سو سال عمر پائی۔ اس کے مطابق اس کا سبب شہد کا استعمال ہے۔

”دنیا میں مکھیوں کا سب سے بڑا چھتہ آسٹریلیا میں ڈاکٹر گلگتھ نے معلوم کیا، جو ایک سفیدے کے بہت بڑے درخت کی چوٹی پر ایک سو پچاس فٹ کی بلندی پر لگا ہوا تھا۔ یہ چھتہ ۳۶ فٹ اونچا اور اکیس ۲۱ فٹ چوڑا تھا۔ اور اس میں سے سات ہزار پونڈ شہد نکالا گیا۔“

سردی اور شہد

ہمارے ہاں موسم سرما میں شدید قسم کی سردی ہوتی ہے اور سردیوں میں ذرا سی بے احتیاطی کے نتیجے میں کھانسی نزلہ، زکام جیسے عوارضات ہو جاتے ہیں۔ ٹھنڈی ہوا لگنے سے کوئی نہ کوئی عارضہ ہو جاتا ہے۔ ایسے میں شہد کا استعمال تیر بہدف نسخے کا کام دیتا ہے۔ سردی سے بچاؤ کے لیے شہد دو چمچے نیم گرم دودھ میں حل کر کے پی لیا جائے اس سے نہ صرف سردیوں سے محفوظ ہو جائیں گے، بلکہ عوارضات سردی سے بچاؤ ہوگا۔ بلکہ مناسب تو یہ ہوگا کہ موسم سرما میں سردی کی شدت سے بچنے کے لیے نیم گرم دودھ میں شہد کا مسلسل استعمال کرنا چاہیے۔ نذکارنی نے شہد پر طویل ریسرچ کے بعد جو تجربات بیان کیے ان میں کہنا ہے کہ گرم پانی میں

شہد کے دو چمچے ملا کر استعمال کرنے سے سردی کا ہی مقابلہ کرنے کی طاقت نہیں ہوتی، بلکہ بلغم بھی خشک ہوتا ہے اور دمہ کے مریض کو بھی سکون ملتا ہے۔

جوڑوں کا درد اور شہد

جوڑوں کا درد جسے زبان طب میں وجع الفاصل اور انگریزی اصطلاح میں آرٹھرائٹس کہتے ہیں، کا سبب بادی اور سوداوی اشیاء کا بکثرت استعمال ہے۔ ایسی غذاؤں سے رطوبات بلغمیہ پیدا ہوتی ہیں اور جوڑوں میں آ کر رک جاتی ہیں۔ اور ان سے ریا ح و تیزابیت پیدا ہو کر درد و درم کا سبب بنتے ہیں۔ مریض شدت درد سے کراہتا ہے۔ موسم سرما میں اس مرض کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں چونکہ تیزابی مادہ (یورک ایسڈ) جم جاتا ہے، اس لیے علاج میں یہ امر پیش نظر رہے کہ یہ یورک ایسڈ خارج ہوتا رہے۔ جوڑوں کے درد اور درم کے لیے متعدد ادویہ موجود ہیں، جو مفید بھی ہیں، مگر شہد جس طرح سریع الاثر ہے، کوئی دوا اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ ایسے مریضوں کو چاہیے کہ سورنجان اور چوب چینی ہم وزن پیس کر صبح و شام ۴، ۴ رتی ہمراہ شہد دو دو تولہ ملا کر کچھ عرصہ استعمال کریں، اس طرح جوڑوں کا درد ہمیشہ کے لیے جاتا رہے گا۔ اس کے علاوہ صرف شہد دو تولہ نیم گرم پانی میں ہر روز استعمال بھی مفید ہے۔ کیونکہ اس طرح یہ جوڑوں سے یورک ایسڈ بھی نکال پیشاب یا پاخانے کے راستے خارج کرتا ہے۔ اگر جوڑوں میں درد بڑی شدت سے ہو اور کسی طرح بھی چین نہ آ رہا ہو تو شہد روغن زیتون میں ملا کر ہلکا گرم کر کے مقام درد پر ہلکی مالش کیا کریں۔ اس کے اوپر پھر کپڑا باندھ دیں، درد کی شدت میں جلد ہی کمی ہو جائے گی۔ شہد نہ صرف جوڑوں کے درد میں بہترین شفا بخش تدبیر ہے، بلکہ یورک ایسڈ جوڑوں میں درم تحلیل کرنے کی بھی ایک عمدہ تدبیر ہے۔ اور اس طرح جوڑوں میں سختی پیدا ہو کر جو درم یا درد ہوتا ہے، اس میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔

✽ ایک چمچ شہد اور ایک چمچ مکھن ملا کر صبح نہار منہ استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

نکسیر اور شہد

درخت اڑوسہ کے تازہ پتوں کو خوب پیس کر اس میں حسب ذائقہ شہد ملا کر پیئیں۔

وبائی امراض اور شہد

وبائی امراض کسی قسم کے بھی ہوں، شہد ۲ تولہ پانی میں ملا کر پینا مفید ہے۔

دودھ موافق نہ آنا:

بعض ایسے بھی لوگ ہوتے ہیں، جن کو دودھ موافق نہیں آتا۔ دودھ پینے سے ریا ح پیدا ہوتے ہیں یا قبض ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کو سفوف دار چینی دو ماشے اور ۳ تولہ شہد دودھ میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔

نزلہ، زکام اور شہد

✽ آدھے لیموں کا رس اور ایک بڑا چمچ شہد ملا کر چاٹ لیں۔ دن میں تین چار مرتبہ یہ عمل کریں۔

✽ اتولہ شہد میں ادراک کا رس تین ماشے ملا کر چاٹ لیں۔

دماغی طاقت اور شہد

مغز بادام شیریں ۱۰ عدد کو پیس کر شہد دو تولہ میں ملا کر چاٹا جائے، پھر بعد میں نیم گرم دودھ پی لیا جائے تو دماغی طاقت کے لیے یہ ایک عمدہ تدبیر ہوگی، حافظہ بڑھ جائے گا۔ کام کرنے کے لیے دماغی صلاحیتیں اجاگر ہوں گی۔ کام کرتے وقت دماغی تھکن نہ ہوگی۔ ایسے طلبہ جن کو یاد ہوا سبق بھول جاتا ہے، ان کے لیے ایک ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔ ایسے لوگ جو بنکوں میں اکاؤنٹس کا کام کرتے ہیں یا اہل قلم حضرات جنہیں دماغی کام کرنا ہوتا ہے، اگر وہ اس تدبیر پر عمل کریں تو نہ صرف دماغی طاقت بڑھے گی، بلکہ درد سر یا تھکن وغیرہ کا کوئی مسئلہ نہ ہوگا۔

جلے ہوئے مقامات پر شہد

شہد اور زیتون کا تیل برابر وزن ملا کر رکھیں، جلے ہوئے مقام پر لگا دیں، مفید ہوگا۔ شہد زخم مندل کرنے کی ایک عمدہ قدرتی تدبیر ہے۔ زخم کسی وجہ سے بھی ہو اس کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔

اعصابی کمزوری اور شہد

اعصابی کمزوری دورِ حاضر کا عام مرض ہے۔ اس کا سبب عام طور پر ذہنی دباؤ، اعصابی تناؤ ہے۔ آج کل تو نوجوان بھی اعصابی کمزوری کی شکایت کرتے ہیں۔ ایسے حضرات جنہیں پٹھے دُکھنے کی شکایت ہو یا کمزوری محسوس کرتے ہوں، روزانہ اگر ایک گلاس پانی میں نصف لیموں کا رس اور ایک چمچ شہد ملا کر پیئیں تو اعصابی تکان ختم ہو جائے گی۔

گلے کی خراش اور شہد

گلے کی خراش کے لیے چمچ بھر شہد میں آدھا چمچ سرکہ ملا لیں۔ اس مرکب کو تھوڑا تھوڑا چاٹتے رہیں۔

نسیان اور شہد

مغز بادام ۷ عدد، سونف خشک ۳، ۳ ماشے گھوٹ کر پیالی بھر پانی اور شہد ملا کر پی لیا کریں۔ یہ سردائی نسیان میں بہت مفید ہوگی۔

ہکلا پن:

شہد میں سفوف لاہوری نمک ملا کر زبان پر ملیں۔

چوٹ لگنا:

اگر چوٹ لگنے کی وجہ سے کسی جگہ خون جم جائے اور جلد ابھر آئے تو مقام متاثرہ پر لاہوری نمک شہد میں ملا کر لگائیں۔

شہد کے ذریعے کینسر کا علاج

طب اسلامی میں شہد کا استعمال صدیوں سے جاری ہے۔ مسلم اطباء نے قرآن مجید کے اسی فرمان: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ط﴾ ”اس میں لوگوں کے لیے شفاء ہے۔“ کی روشنی میں اسے اپنی لاتعداد ادویات کا لازمی جزو قرار دیا، بالخصوص خمیرہ جات معجونات جوارشات اور اطرینفلات میں اس کے شفا کی اثرات کے پیش نظر شامل کیا جاتا ہے۔ قرآن فرمان کی تصدیق آئے دن جدید تحقیقات سے ہوتی رہتی ہے۔ درج ذیل خبریں بھی قرآن مجید کے

نا قابل تردید اصولوں کی تائید کا ادنیٰ ثبوت ہیں:

”شہد نہ صرف زخموں کو مندمل کرتا ہے اور دل کو مضبوط بناتا ہے بلکہ یہ کینسر کا بھی مفید علاج ہے۔ زرعی یونیورسٹی لدھیانہ کی ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ شہد کی لکھیاں پالنے والے ایک لاکھ افراد میں کینسر کے مرض کی شرح محض تین فیصد ہے، جبکہ دوسرے پیشوں کینسر کا تناسب اسی شرح سے دس گنا زیادہ ہے۔“

ماء العسل

طب مشرق کے معالج عرصہ دراز سے شہد کا پانی (ماء العسل) استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں یہ دو حصے پانی اور ایک حصہ خالص شہد پر مشتمل ہوتا ہے۔ اسے وہیں آگ پر پکایا جاتا ہے اور جب ایک حصہ پانی رہ جاتا ہے، اسے چولہا سے اتار لیا جاتا ہے۔ پکنے کے دوران آنے والا جھاگ الگ کر دیا جاتا ہے۔

اطباء مختلف امراض فالج لقوہ عرق النساء میں ماء العسل کو بطور دوا استعمال کراتے ہیں اور بعض اوقات اس میں مختلف دواؤں کے عرق استعمال کیے جاتے ہیں۔

شہد کی شفا کی تاثیر

حالیہ سائنسی تحقیق کے نتیجے میں امریکی معالجین اور سائنس دانوں نے پتہ چلایا ہے کہ شہد نہ صرف ایک انتہائی مفید اور پر تغذیہ نعمت ہے، بلکہ اس کا استعمال جسم میں جراثیمی امراض کے خلاف بہت مؤثر دفاعی نظام قائم کرتا ہے۔ گویا شہد کے استعمال سے جسم میں کئی ایسے امراض کے خلاف بے ضرر انداز میں مدافعت پیدا ہو جاتی ہے، جو جراثیم کی سرایت سے ہوتے ہیں۔

(پھوڑے) یا شب چراغ (کاربنکل) کو صاف کرتا ہے۔ اس کو ہمیشہ دسترخوان اور میز پر رکھیے اور ہر چیز کو چینی کے بجائے شہد سے شیریں کیجیے۔ ناشتے میں استعمال کیجیے۔ آپ کے جسم میں توانائی پیدا ہوگی اور آپ تندرست و توانا رہیں گے۔“

چینی ماہرین طب کا انکشاف

شہد کے چھتے کا گوند..... داد چنبیل کا شافی علاج

شہد کے چھتے کا گوند کھانے سے چنبیل کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ یہ انکشاف عوامی جمہوریہ چین کے ممتاز طبی رسالے ”چائیز میڈیکل جرنل“ کی ایک اشاعت میں کیا گیا ہے۔ جرنل کے مطابق چینی ماہرین نے مشرقی چین کے صوبے جی آنگ سو کے ایک شہر کے مزدوروں کے ہسپتال میں چنبیل اور فطر (فتکس) کی وجہ سے جلد کی شکایات میں مبتلا مریضوں کو یہ گوند گولیوں کی صورت میں دو تین مہینوں تک کھلایا۔ ان مریضوں کو اس کے سوا اور کوئی دوا نہیں دی گئی۔ دو سے چار ہفتوں تک اس کے استعمال سے ان کی شکایات کم ہونے لگیں۔ دو مہینوں تک متواتر استعمال سے مریضوں کو نمایاں فائدہ ہوا۔ یہ طریق علاج ۱۶۰ مریضوں پر آزمایا گیا۔ ان میں سے ۲۷ کے مرض میں نمایاں کمی ہو گئی۔ جبکہ ۷ مریض پہلے سے بہتر پائے گئے۔ ۵۸ کے مرض میں کچھ کمی ہوئی اور ۲۸ کو کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اس ہسپتال کے وائس ڈائریکٹر فانگ رو نے بتایا کہ اس گوند کے الکحل اور ایٹھر کے عصارے بھی فطر کی وجہ سے ہونے والی گیارہ جلدی بیماریوں کا موثر علاج ہیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ جلد میں زیادہ گہرائی تک سرایت کی ہوئی فطر (فتکس) پر اس گوند سے جلدی ہوئی دواؤں کا اثر نہیں ہوتا۔

شہد کے چھتے کا گوند بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ سریش جیسا چپکنے والا مادہ ہے۔ اسے شہد

شہد کی ایک اور حیرت انگیز خوبی یہ معلوم ہوئی ہے کہ اس میں کسی قسم کے بھی مضر جراثیم یا بیکٹیریا صرف چوبیس گھنٹے میں ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اس طرح شہد ایک نہایت موثر ضد حیوی (اینٹی بائیوٹک) مادہ اور نہایت مفید غذا اور دوا ہے کم اشیاء کو بیک وقت ایسے دفاعی، غذائی اور شفا کی خواص حاصل ہوئے ہیں جیسے کہ اس قدرتی نعمت کو ہیں۔

پھر دلچسپ بات یہ ہے کہ تمام ضد حیوی ادویہ غیر قدرتی تالیفی اور کیمیائی ہیں اور ان کے مضر پہلوی اثرات ہوتے ہیں، لیکن شہد ایک نہایت ہی پاک شفاف اور قدرتی غذا ہے، جسے شہد کی مکھیاں سخت محنت کر کے مختلف پھولوں سے رس جمع کر کے انسانوں کے لیے تیار کرتی ہیں۔

قدرتی، شہد اور مصنوعی دوائیں

انگلستان کی ایک مشہور مصلح غذا خاتون شہد کے خواص میں لکھتی ہیں:

”مردوں کے لیے بہترین غذا شہد ہے۔ بی بیوں کو چاہیے کہ وہ شوہروں کو شہد کھلایا کریں۔ شہد غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ وہ کہتی ہے کہ ایک نہایت تجربہ کار اور ماہر علاج ڈاکٹر اور سرجن نے مجھے بتایا کہ وہ کھلے ہوئے زخموں پر ہمیشہ شہد کا استعمال کرتا ہے۔ وہ کہتا ہے شہد میں کوئی پہلوی ضرر نہیں ہے اور بالکل سہی نہیں ہے۔ ہر مرہم سے جلد تر زخم کو اچھا کرتا ہے اور مریض اس کو لگانے سے سکون محسوس کرتا ہے۔ اور مریض کو زخم پر شہد بہت خوشگوار محسوس ہوتا ہے۔“

یہ داخلی طور پر بھی زخمی جسم کو مندمل کرتا اور راحت پہنچاتا ہے۔ شہد قدرتی مرہم ہے اور تمام کیمیائی مرہم سے بہتر ہے۔

”وہ کہتی ہے کہ میں نے شہد کو کھلے ہوئے پھوڑوں پر استعمال کیا تو اسے زخم کو صاف کرنے میں عجیب اور بہترین چیز پایا۔ یہ ہر پلٹس سے زیادہ اچھی طرح خراج

کی مکھیاں درختوں اور کلیوں سے جمع کرتی ہیں۔ اور چھتے کے خانے بند کرنے کے لیے بطور سینٹ استعمال کرتی ہیں۔ یہ انگریزی میں پروپولس (Propolis) کہلاتا ہے۔ شہد نکالنے کے بعد یہ چھتے کے موم کے ساتھ ہی شامل رہتا ہے اور موم ہی کی طرح سخت ہوتا ہے۔

شہد کی مکھیوں کا رقص گفتگو

شہد کی مکھیوں پر اب تک جس قدر تحقیق اور تجربے ہوئے ہیں، دنیا بھر میں کسی حیوان پر اتنے تجربے نہیں کیے گئے۔ جرمنی کی میونخ یونیورسٹی کے پروفیسر کارل نان فرانس شہد کی مکھیوں پر پوری دنیا کے ماہرین حیوانات کے نزدیک آخری سند تسلیم کیے جاتے ہیں۔ انہوں نے یہ تجربات ۱۹۲۳ء سے شروع کیے تھے اور اب تک اس کام میں مصروف ہیں۔ گویا عمر عزیز کے چالیس سال انہوں نے صرف شہد کی مکھیوں کے مطالعے میں صرف کیے۔ پروفیسر کارل ہی نے سب سے پہلے یہ دریافت کیا تھا کہ شہد کی مکھیاں مختلف رنگوں میں امتیاز کر سکتی ہیں۔ انہیں دراصل یہ معلوم کرنے کی دھن تھی کہ شہد کی مکھیاں جب خوراک کا نیا منبع تلاش کرتی ہیں تو ایک دوسرے تک یہ خبر کس انداز میں پہنچاتی ہیں۔ یعنی ”مکھیوں کی زبان“ کون سی ہے۔ جس میں وہ ”گفتگو“ کرتی ہے۔ اس دوران میں انہوں نے بہت سے تجربے کیے اور معلوم کیا کہ مکھیاں نہ صرف رنگوں کو پہچانتی ہیں کہ اس میں تمیز بھی کر سکتی ہیں۔

میونخ یونیورسٹی کے باغ میں جہاں بہت سی قسموں کے پھولوں کے تختے بچھے تھے۔ پروفیسر کارل نے ایک لمبی سی میز بچھائی۔ اور اس پر شہد سے بھرا ہوا ایک برتن رکھ دیا۔ برتن کے قریب ہی انہوں نے گہرے نیلے رنگ کا ایک کارڈ بھی رکھ دیا۔ باغ میں شہد کی مکھیاں اڑ رہی تھیں۔ بہت جلد انہوں نے شہد سے بھرے ہوئے برتن کا سراغ پالیا اور میز پر جمع ہونے لگیں۔

نیلے رنگ کا بڑا سا کارڈ انہوں نے اپنے بیٹھنے کے لیے چن لیا۔ پروفیسر کارل لکھتے ہیں:

”تین روز بعد میں نے شہد کا برتن جو آہا خالی ہو چکا تھا میز پر سے ہٹا لیا اور ایک

دوسری میز پر سرخ، زرد، سبز اور نیلے رنگ کے چار کارڈ رکھ دیئے۔ اس روز مکھیاں آئیں چند لمحوں تک شہد کا برتن تلاش کرتی رہیں اور پھر نیلے رنگ کے کارڈ پر جمع ہو کر دیر تک انتظار کرتی رہیں کہ شاید برتن آجائے۔ میں نے دیکھا کہ کوئی مکھی سرخ، سبز اور زرد رنگ کے کارڈ پر نہیں بیٹھی۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ انہوں نے چاروں رنگوں میں سے نیلا رنگ آسانی سے تلاش کر لیا۔ اس کے بعد میں ہفتوں تک تجربے کرتا رہا۔ نیلے رنگ کے بعد میں نے مکھیوں سے سیاہ، نارنجی، سبز اور زرد رنگ کی پہچان کروائی۔ انہی تجربوں کے دوران میں یہ بھی انکشاف ہوا کہ شہد کی مکھیوں کو سرخ رنگ نظر نہیں آتا۔ بعد ازاں اس کا ثبوت یوں ملا کہ باغ میں جتنے بھی سرخ رنگ کے پھول تھے، مکھیاں بہت کم ان پر بیٹھتی تھیں۔ شہد کی مکھیوں میں سونگھنے کی قوت کچھ زیادہ نہیں ہوتی۔ وہ کسی چیز کو بہت قریب سے سونگھ کر ہی پتا چلا سکتی ہیں کہ یہ چیز ان کے کام کی ہے یا نہیں؟“

شہد کی ایک مکھی جب خوراک کا ذخیرہ دریافت کر لیتی ہے تو وہ دوسری مکھیوں کو یہ خبر کیسے پہنچاتی ہے؟ ڈاکٹر کارل یہی راز حل کرنے کی فکر میں تھے۔ سوچ سوچ کر انہوں نے ایک ترکیب پر عمل کیا۔ انہوں نے شہد کی مکھیوں کے لیے ایک خاص چھتا بنوایا۔ اس کے چاروں طرف شیشے لگائے، جن میں مکھیوں کی آمد و رفت کے لیے سوارخ رکھے گئے اس طرح چھتے کے اندر انہیں آسانی سے مصروف عمل دیکھا جاسکتا تھا اور اس کے مشتعل ہو کر ایک دم حملہ کر دینے کا خدشہ بھی نہ تھا۔ ڈاکٹر نے اپنی تجربہ گاہ کے اندر میز پر شہد کا برتن رکھ دیا اور مکھیوں کی آمد کا انتظار کرنے لگے۔ چھتے میں اس وقت پانچ سو کے قریب پالتو مکھیاں موجود تھیں۔ آخر ایک مکھی نے شہد کے برتن کا معائنہ کیا۔ ڈاکٹر نے اس مکھی کو پکڑ کر اس کے اوپر نشان لگایا اور اس کو چھوڑ دیا۔ یہ مکھی سیدھی چھتے کی طرف گئی۔ ڈاکٹر کارل نے یہ واقعہ یوں لکھا ہے:

”مکھی پہلے تو شہد کے اوپر منڈلاتی رہی، پھر اس نے شہد کو چوسا اور کھڑکی سے باہر

نکل کر چھتے کی جانب اڑ گئی۔ میں اس کے تعاف میں گیا اور جب یہ سوراخ کے اندر سے چھتے میں داخل ہو گئی تو میں نے قریب جا کر معائنہ کیا۔ چونکہ اس مکھی پر میں نے نشان لگا دیا تھا۔ اس لیے اسے شناخت کرنے میں ذرا دقت نہ ہوئی۔ چھتے کے اندر جاتے ہی وہ ایک جگہ پر بیٹھ گئی اور پھر تیزی سے رقص کرنے لگی۔ ایک منٹ تک وہ اسی طرح چکر لگاتی رہی۔ حتیٰ کہ دوسری مکھیاں اس کی جانب متوجہ ہو گئیں۔ یکا یک اس مکھی نے رقص بند کر دیا اور سب سے پہلے چھتے سے باہر نکلی۔ اس کے پیچھے سینکڑوں مکھیاں نکل آئیں اور تجربہ گاہ میں رکھے ہوئے برتن پر جمع ہونے لگیں اور ایک بار پھر انہوں نے شہد کے برتن کے گرد رقص کیا۔ یہ شاید اس مسرت کی علامت تھی کہ انہیں خوراک کا ذریعہ مل گیا ہے۔“

اور اس طرح ڈاکٹر کارل فرانس نے ”مکھیوں کی خفیہ زبان“ معلوم کر لی کہ وہ رقص کے ذریعہ سے ایک دوسرے تک خبر پہنچاتی ہیں۔

(ماخوذ ہمدرد صحت، دسمبر ۱۹۸۱ء)

شہد، شراب اور تمباکو

شہد کے بارے میں مشہور ہے کہ یہ تمباکو اور شراب نوش حضرات کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس کے استعمال سے یہ دونوں عادتیں بالکل ختم ہو جاتی ہیں۔

چند ضروری احتیاطی تدابیر:

- (۱) مشہور ہے کہ مچھلی کے ساتھ شہد کھانے سے جذام، برص اور قونج پیدا ہوتا ہے۔
- (۲) گوشت یا چاول کے ساتھ شہد استعمال کرنے سے پیٹ میں مروڑ ہونے لگتا ہے۔
- (۳) لہسن اور خر بوزے کے ساتھ شہد کھانے سے درد معدہ اور احتراق خون کا اندیشہ رہتا ہے۔
- (۴) شہد اور گھی ایک ساتھ کھانے سے فالج ہوتا ہے۔

(۵) گائے رنگ کا شہد با موم ر ہریلا ہوتا ہے۔

(۶) شہد زیادہ مقدار میں یا بے وقت کھانے یا ناموافق چیزوں کے ساتھ کھانے سے نقصان ہوتا ہے۔

شہد کی معالجاتی اہمیت کے باوجود اسے ہمارے معاشرے میں وہ مقام حاصل نہ ہو سکا، جس کا یہ بجا طور پر مستحق ہے۔ ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ جام جیلی اور مکھن کے بجائے شہد ہمارے گھروں میں ناشتے کی میز کی زینت اور ہمارے معاشرے کا کلچر بنایا جاتا۔ پاکستان شہد کی پیداوار میں اب خود کفیل ہو گیا ہے۔ ہر سال ۲۵ ہزار ٹن شہد پیدا ہو رہا ہے، جسے برآمد بھی کیا جاتا ہے۔

”شہد کی مکھی“

اس کا شہد ہی نہیں زہر بھی شفا بخش ہے

شہد کی مکھیاں پھولوں سے رس چھتے میں لاتی ہیں اور پھر اس کو شہد میں تبدیل کر دیتی ہیں۔ ابتداء میں یہ پھولوں کی ناصاف شکر ہوتی ہے۔ جسے شہد کی مکھی اپنے خصوصی نظام ہضم کے ذریعہ ایک لطیف قسم کی شکر میں تبدیل کر دیتی ہے۔ اس لطیف شکر کا اوسط شہد میں ۴۰ اور ۵۰ فیصد تک ہوتا ہے۔ باقی میں ۳۰ اور ۳۷ فیصد کے درمیان کی دوسری قسم کی لطیف شکر ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ شہد میں خمیر کرنے والے اجزاء تحلیل کرنے والے اجزاء اور دیگر کئی کیمیاوی اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں۔ تھوڑی مقدار میں بہت سے حیاتین، معدنی نمکیات اور پودوں کو رنگ دار بنانے والے اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ یہ صرف شہد کی مکھی کا کمال ہے کہ مختلف اجزاء کو یکجا کر کے شہد تیار کر دیتی ہے۔ سائنسدان ابھی تک شہد کی تخلیق سے قاصر ہیں۔ یہ درست ہے کہ سائنسدانوں نے شہد کے کل اجزاء کی تفصیل یکجا کر لی ہے، لیکن یہی

اجزاء ان کے سامنے اکٹھا کر دیئے جاتے ہیں تو وہ شہد تیار نہیں کر پاتے۔

”شہد کی مکھی“ جیسی مصروفیت کا محاورہ اس حقیقت کے پیش نظر وجود میں آیا ہے کہ رات سے پہلے دن میں ایک شہد کی مکھی اپنے چھتے میں اپنے وزن کا پانچ سو گنا رس لا کر جمع کر دیتی ہے۔ ایک کھانے کے چمچے کے برابر شہد حاصل کرنے کے لیے ایک مکھی کو دو ہزار پھولوں پر جانا پڑتا ہے۔ اور ایک پونڈ شہد کے لیے کم سے کم چھتے اور پھولوں کے درمیان ۲۷ ہزار پھیرے لگانے پڑتے ہیں۔..... روس کے ایک ماہر نباتات نے اپنی تحقیق کی بنیاد پر درازی عمر اور شہد کی مکھی کا ایک خاص تعلق ظاہر کرتے ہوئے لکھا ہے:

”وہ لوگ جو ایک سو برس کی عمر تک زندہ رہے۔۔ انہوں نے شہد کبھی نہیں کھایا، بلکہ وہ فاضل مواد کھاتے رہے جو چھتے کی تہہ میں ملتا ہے۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ لوگ غریب تھے اور اصل شہد شہر میں آ کر بیچ جایا کرتے تھے۔“

ماہروں نے یہ بھی معلوم کیا کہ وہ اصل مواد پولن ہوتا ہے، جسے اردو میں زرگل کہتے ہیں۔ یہ پولن چھتے کی تہہ میں پایا جاتا ہے اور جب مکھی پھول پر آ کر رس چوستی ہے تو یہ زرگل مکھی کے پروں اور ٹانگوں میں چپک جاتا ہے اور جب مکھی چھتے پر آ کر رس اکٹھا کرتی ہے تو پولن کو اپنے پروں سے جھاڑ دیتی ہے جو چھتے کی تہہ میں جم جاتا ہے۔ اور اس طرح بہت سا فاضل اور بیکار مواد مل جاتا ہے، جس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ سو برس تک جینے والے آدمی صرف پولن پر گزر کر رہتے تھے۔ جب یہ بات معلوم ہوئی تو رٹ سین کی لیبارٹری میں بہت سے تجربات کیے گئے اور راز افشا ہو گیا کہ چھتے رکھنے والے لوگ اتنے زیادہ سالوں تک کیوں زندہ رہتے ہیں۔

بد قسمتی سے بھارت میں کچھ لوگ شہد کی مکھیوں کے پالنے کے متعلق بہت سے توہمات میں مبتلا ہیں۔ بھارت کے بہت سے حصوں میں شہد کی مکھی کے چھتے کی موجودگی بہت بری سمجھی جاتی ہے۔ یہ کہا جاتا ہے کہ چھتے کا قریب ہونا تباہی کی علامت ہے اور اسے بہت ہی منحوس خیال کیا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ چھتے کے گھر میں ہونے سے اس گھر والوں کی پاکیزگی

ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس روس اور امریکہ جیسے مہذب ملکوں میں شہد کی مکھیوں کو پالنے کا شوق جنون کی حد تک پہنچ گیا ہے۔ وہاں بہت سے رسالے ایسے شائع ہوتے ہیں جو صرف شہد کی مکھیوں اور ان کے چھتوں کے متعلق ہدایات و معلومات پر مشتمل ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر امریکن بی جنرل یا دی بی کیپر آئٹم یہ رسالے اپنی کثرت اشاعت پر فخر کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہاں کی ریاستیں ان سائنسدانوں کی مالی امداد کرتی ہیں جو شہد اور شہد کی مکھی پر ریسرچ کرتے ہیں۔

شہد کی مکھی کے زہر کی شفا بخش قوتوں کے متعلق امریکہ کے ڈاکٹر بوڈوگ بیک نے بیس سال قبل ایک کتاب ”شہد کی مکھی کے زہر“ سے علاج لکھی تو سارے یورپ میں سینکڑوں معالج شہد کی مکھی کے زہر سے علاج کرنے لگ پڑے۔ ہزار ہا مریض صحت یاب ہوئے اور ایک بھی کیس ایسا نہیں گزرا جس میں اس زہر نے نقصان پہنچایا ہو۔ شہد کی مکھی کا ڈنگ دوران خون کو تیز تر کر دیتا ہے اور عروق شعریہ کو پھیلا دیتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ استحالہ زیادہ ہو جاتا ہے اور جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

ایک خاتون نے امریکہ کے ایک رسالہ میں شہد کی مکھی کے زہر سے خود اپنے علاج کا حال بیان کیا ہے، وہ کہتی ہیں:

”میری عمر چالیس سال کے قریب تھی۔ جب میں وجع المفاصل یا گنٹھیا میں مبتلا ہوئی اور دس برس تک لگا تار میں سخت تکلیف برداشت کرتی رہی۔ ڈاکٹر نے مجھے گرم پانی کے چشمے پر نہانے کی تاکید کی تھی۔ لیکن اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ اس دوران میں اپنے خاوند کے ساتھ اٹلی گئی۔ وہاں میری حالت اور زیادہ خراب ہو گئی۔ انگلیاں، گھٹنے، ٹخنے سب بیکار ہو گئے۔ کئی ہفتے میں نے شدید تکلیف برداشت کی، حالت یہ تھی کہ میں بستر سے اپنا سر نہیں اٹھا سکتی تھی۔ ہم میلان میں تھے۔ وہاں ہمارے باغبان نے ایک شہد کی مکھی پالنے والے کا ذکر کیا جو شہد کی مکھیوں کے زہر سے علاج کرتا تھا۔ میں اس کے پاس گئی، مکھی پالنے

والے نے بتایا ”شہد کی مکھی کے زہر میں شفا ہے۔“ اس نے ایک پادری کا قصہ سنایا جو ذیابیطس کا مریض تھا۔ اتفاق سے شہد کی مکھیوں کا دہشت زدہ جھنڈ اس سے چمٹ گیا اور خوب اس کے ڈنگ چھوئے۔ بیچارہ پادری ایک ہفتہ تک بخار میں پڑا رہا۔ لیکن جب بخار سے نجات ملی تو اس کے ساتھ ہی ذیابیطس سے بھی نجات مل گئی۔“

ہم نے اس سے کہا کہ مکھیوں کے زہر سے شفا بخشی کے کچھ اور حالات سنائے۔ چنانچہ اس نے بہت سے تجربات بیان کیے اور جب خون کی کمی اور گنٹھیا کے مریضوں کے صحت یاب ہونے کا ذکر آیا تو ہم اس کا بازو پکڑ کر اس کے ساتھ ہو لیے اور باغ سے گزرتے ہوئے جہاں شہد کی مکھیاں پالی ہوئی تھی۔ وہاں پہنچ گئے اور میں نے کہا مجھے بھی ایک مکھی سے کٹوا دیجئے۔ اس نے کٹوا دیا وہ ہفتہ کا دن تھا۔ دو شنبہ کی صبح جب میں سو کر اٹھی تو میری طبیعت بہت ٹھیک تھی۔ ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے مجھ میں کافی طاقت آ گئی ہے، میں بہت خوش تھی۔ برسوں سے کسی دن میری اتنی اچھی حالت نہیں رہی تھی، جو مجھے دیکھتا تھا، کہتا تھا تم کتنی بدل گئی ہو تم اب بہت تندرست معلوم ہو رہی ہو۔

حقیقت میں مجھے بہت فائدہ پہنچا تھا۔ تکلیف کی وجہ سے میرے چہرے پر جو شکنیں پڑ گئی تھیں وہ جاتی رہیں۔

اگلے سینچر کو میں نے پھر ایک مکھی سے کٹوایا اور اسی طرح برابر ہر سینچر کو ڈنگ لگواتی رہی۔ اب میں اچھی طرح چل پھر سکتی تھی۔ یہاں تک کہ ہمارے گھر کے پاس ہی جو پہاڑ تھا اس پر بھی اچھی طرح چڑھ جاتی تھی۔ مکھیوں کے ڈنگ لگنے سے میرے ہاتھوں پر ورم ہو گیا تھا، لیکن مجھے اس سے زیادہ تکلیف نہیں پہنچتی تھی۔ جتنی انجکشن کی سوئی سے ہوتی ہے۔ جب زیادہ ڈنگ لگتے تھے تو ورم کم رہتا تھا۔ میں نے ہفتہ میں دو مرتبہ پھر تین مرتبہ ڈنگ لگوانے شروع کر دیئے۔ ابھی میرے ٹخنوں میں ہلکی ہلکی تکلیف محسوس ہوتی تھی۔ جاڑے کا موسم شروع ہو گیا تھا۔ مجھ سے کہا گیا کہ جب برف باری شروع ہوتی ہے تو شہد کی مکھیوں کے

ڈنگ میں زہر نہیں رہتا۔ بغیر کسی مشورے کے میں دو ڈنگ لگوانے شروع کر دیئے اور یہ سلسلہ کچھ دنوں تک جاری رہا۔ سب ملا کر میں نے قریباً ایک ہزار ڈنگ لگوائے۔ پہلے انگوٹھے اور انگشت شہادت کے درمیان پھر کلائی میں، کہنی میں اور ٹخنہ میں۔ اس کے بعد گردن کے نیچے اور ریڑھ کے نچلے حصہ میں۔

مکھی پالنے والے نے مجھے مشورہ دیا کہ میں ڈاکٹر سے ملوں اور ایکسرے کراؤں، میں نے ڈاکٹر سے مل کر ایکسرے کرایا، میری ریڑھ کی ہڈی صاف، ٹھیک اور سیدھی تھی۔ ہر جوڑ اپنے خانہ میں مضبوطی سے بیٹھا ہوا تھا۔ ڈاکٹر نے ایکسرے رپورٹ دیکھ کر کہا: ”کسانوں کے پاس ایسی چیزیں ہوتی ہیں، جن سے طب حیران رہ جاتی ہے۔“ مختصر یہ کہ شہد کی مکھی قدرت کی بہت بڑی دین ہے۔ ہمیں اس سے پورے طور پر استفادہ کرنا چاہیے۔

ہنی مون کے لیے شہد کا مشروب

سائنسدانوں نے شہد سے منسوب آفاقی اور قدیم ترین حکایات پر سائنسی اور طبی نکتہ نگاہ سے تحقیق شروع کرتے ہوئے اس حقیقت کو تسلیم کیا ہے کہ بائبل اور زمانہ قدیم کی روایات میں شہد کو ایک مقوی غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ تو یہ روایت غلط نہیں ہے۔ رائل سوسائٹی آف کیمسٹری لندن کے سائنسدانوں نے ایک طویل تجرباتی تحقیق کے بعد کہا ہے کہ شہد جنسی زندگی کو صحت مند بناتا ہے۔ قدیم روایات میں شہد کو جنسی زندگی کی ضمانت سمجھا جاتا تھا تو ایک تصور نہیں تھا، بلکہ زمانہ قدیم کی طب کو تسلیم کرنا طبی دنیا کے لیے خوشگوار اطمینان کی حیثیت رکھتا ہے۔

رائل سوسائٹی کے سائنسدانوں نے شہد کو جنسی زندگی کے لیے ایک نعمت قرار دینے سے قبل ایک دلچسپ تحقیق کی اور اس غرض کے لیے ۴ ہزار سال قبل کے ایک روایتی نسخہ کو ایسے

شادی شدہ جوڑوں پر آزمایا گیا جوہنی مون کے لیے جارہے تھے۔ سائنسدانوں نے درجنوں نئے شادی شدہ جوڑوں کو چار ہزار سالہ پرانا نسخہ MEAD پلایا۔ میڈ شہد اور پانی سے تیار کیا جانے والا مشروب ہے۔ زمانہ قدیم میں میڈ کو زخموں کو مندمل کرنے، غشی سے بچنے اور توانائی حاصل کرنے کے لیے سپاہیوں کو پلایا جاتا تھا۔ میڈ میں شراب کی خصوصیات بھی پائی جاتی تھیں، مگر اسے ایک ”معجزاتی مسیحا“ دوا اور غذا“ کے طور پر پسندیدہ امر کے ساتھ پیا جاتا تھا۔ میڈ پینے والوں کا عقیدہ تھا کہ یہ انہیں صحت مند زندگی بخشتی ہے۔ طبی سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ قدیم تصوراتی روایات پر تحقیق سے جدید میڈیکل سائنس کو نئی راہ ملے گی۔ سائنسدانوں نے تحقیق کے بعد کہا ہے کہ زمانہ قدیم میں میڈ پینے والوں میں بے خونی اور قوت پیدا ہوتی تھی، تو اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں ایسے انتہائی اعلیٰ قسم کے وٹامن بی اور اماٹو ایسڈز پائے جاتے ہیں جو اسٹیمنا کو بڑھاتے اور ذہن کو بے خوف بنادیتے ہیں۔ اسلامی طب سائنسدانوں کی جدید تحقیق سے پہلے ہی یہ انکشاف کرچکی ہے کہ شہد اور پانی سے بنایا جانے والا مشروب عضلات مضبوط بناتا ہے۔ جنسی زندگی کا اعصاب اور عضلات کی تندرستی پر انحصار ہے۔ رات کو ایک گلاس نیم گرم دودھ یا پانی میں دو بڑے چمچ شہد ملا کر پینے سے نہ صرف پرسکون نیند آتی ہے، بلکہ دن بھر کی تھکن ختم ہوتی اور جنسی کارکردگی بڑھتی ہے۔ البتہ سائنسدانوں نے کہا ہے کہ زمانہ قدیم میں شہد کو پانی میں حل کر کے پیا جاتا تھا، لیکن یہ نسخہ شراب جیسے اثرات نہیں رکھتا۔

شہد دنیا کا بہترین ٹانک ہے۔ یہ انسانی بدن کے اعصابی نظام کو تقویت بخشتا ہے اور جسم کی بافتوں اور خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتا ہے۔ شہد بہترین قدرتی جراثیم کش دوا بھی ہے جو جسمانی عوارض کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

شہد ایتھلیٹوں کی کارکردگی بڑھاتا ہے

شہد توانائی اور ذہنی استعداد کو بڑھانے کے لیے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ایک تازہ تحقیق کے مطابق یورپ میں سائیکلسٹوں اور ایتھلیٹوں کو جب شہد بطور گلوکوز دیا گیا تو ان کی توانائی نہ صرف بہت جلد بحال ہوگئی، بلکہ ان میں قوت اور نئے سرے سے مقابلہ میں شرکت کے لیے تمنا جاگ اٹھی۔ شہد میں شامل قدرتی کیمیائی اجزاء میں ذہنی قوتوں کو متحرک کرنے اور شکستہ عضلات کی تعمیر نو کرنے کی خصوصیات شامل ہیں۔ شہد دوسرے بہت سے غذائی سپلمنٹ سے زیادہ مفید اور سستا ہے۔ اگرچہ اکثر سپلمنٹ فوڈز اور دلیہ جیسی غذاؤں میں بھی شہد کو بطور میٹھا استعمال کیا جاتا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ شہد دوسرے اجزاء کی نسبت زیادہ بہتر کارکردگی دکھاتا ہے۔

نیشنل ہنی بورڈ امریکہ نے یونیورسٹی آف سیمفیز ایکسرسائز اور سپورٹس نیوٹریشن لیبارٹری کے تعاون سے ایک منفرد تحقیق کے دوران انکشاف کیا گیا ہے کہ ایسے تمام پیشہ ور کھلاڑیوں کے لیے شہد ناگزیر ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ جنہیں اپنی جسمانی قوتوں کو دوبارہ بحال کر کے خود کو مقابلہ بازی کے لیے تیار کرنا ہوتا ہے۔ امریکہ اور یورپ میں ایتھلیٹوں، خاص طور پر لمبی دوڑ لگانے والوں اور سائیکلسٹ کو بار بار توانائی کے لیے گلوکوز اور سپورٹس جیلز (Sports Gels) استعمال کرنا پڑتی ہے۔ نئی تحقیق پروفیسر رچرڈ کریڈر کی زیر نگرانی ہوئی۔ انہوں نے بتایا کہ وہ لوگ جو متبادل اور قدرتی ادویات کے شائق ہیں، ان کے لیے یہ خوشخبری کسی نعمت سے کم نہیں ہے کہ شہد بطور ”سپورٹس جیلز“ زیادہ کارکردگی کا حامل ہے۔ خاص طور پر وہ لوگ جنہیں اضافی کاربوہائیڈریٹس کی ضرورت ہوتی ہے، شہد ان کے لیے مفید غذا اور دوا ہے۔

پروفیسر ڈاکٹر رچرڈ نے انکشاف کیا کہ تحقیق کے لیے ۹ معروف سائیکلسٹوں کا انتخاب کیا گیا اور انہیں تین ماہ تک ۶۴ کلومیٹر سائیکل چلانے کا ٹارگٹ دیا گیا۔ سائیکلسٹ ہر ہفتہ

۶۴ کلو میٹر سائیکلیں چلاتے۔ جس کے نتیجے میں یہ بات ظاہر ہوئی کہ راستے میں سپورٹس جل اور گلوکوز استعمال کرنے والوں کی نسبت شہد کو بطور سپورٹس جل استعمال کرنے والوں کا اسٹیمنا بڑھ گیا۔ اور ان کی قوت برداشت میں بھی اضافہ ہو گیا۔ ڈاکٹر رچرڈ کا کہنا ہے کہ اگرچہ سپورٹس جل کو سنبھالنے میں کسی قسم کی دشواری نہیں ہوتی، لیکن ان کی نسبت شہد اپنی مٹھاس اور کئی قسم کی قدرتی شکر کی وجہ سے زیادہ پسندیدہ مشروب اور غذا ہے۔ شہد کو بطور سپورٹس جل استعمال کرنے والے سائیکلسٹوں کی تین ہفتوں میں ہی چھ فیصد کارکردگی بڑھ گئی تھی۔

تحقیق کے دوران یہ بھی ثابت ہوا کہ شہد خون میں شکر کی مقدار کو نارمل رکھتا ہے۔ اور یہ دوسرے کاربوہائیڈریٹس جیلوز سے زیادہ محفوظ ہے۔ شہد تھکن اور عضلات کی شستگی کو روکتا ہے اور نئے سرے سے مقابلہ کی امنگ پیدا کرتا ہے۔

شہد سے انفیکشن کا علاج

زخم میں بعض اوقات انفیکشن دواؤں کی مزاحمت کرتا ہے اور زخم کو مندمل نہیں ہونے دیتا۔ ایسے زخموں کے علاج کے لیے معالجین نے اب شہد استعمال کرنا شروع کیا ہے، کیونکہ حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ شہد میں بیکٹیریا مارنے کی تاثیر ہے اور اس سے بعض ایسے بیکٹیریا بھی ختم ہو جاتے ہیں جو دواؤں کے قابو میں نہیں آتے۔

لیورپول (برطانیہ) کے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ انھوں نے نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں پائے جانے والے مانو کا (Manuka) شہد کو پھایوں میں جذب کر کے انھیں بیس مریضوں کے زخموں پر رکھا تو وہ زخم بھی مندمل ہو گئے، جن پر کوئی دوا اثر نہیں کر رہی تھی۔ اب یہ تجربہ وسیع تر پیمانے پر کیا جائے گا۔

ایک اور تجربے میں معالجین نے مختلف نوعیت کے زخموں کے علاج کے لیے شہد استعمال کیا۔ ان میں چھالے بھی تھے، ٹانگ کا زخم اور آپریشن کے بعد والے زخم بھی۔ نتائج بہت

اطمینان بخش رہے۔

نیوزی لینڈ کے ایک سائنس دان نے شہد سے ایک دوا (Gel) تیار کر کے اسے پیٹنٹ کرایا ہے، تاکہ اسے دنیا بھر کے اسپتالوں میں استعمال کیا جاسکے۔ نیوزی لینڈ میں پیدا ہونے والا مانو کا شہد عرصہ دراز سے گھریلو علاج معالجے میں استعمال ہوتا ہے، لیکن سائنسدان کے مطابق ہر طرح کے شہد میں بیکٹیریا ختم کرنے کی یہ تاثیر موجود ہے۔ اس کی وجہ اس میں پائی جانے والی ہائیڈروجن پر آکسائیڈ بھی ہے اور وہ عمل بھی جس کے ذریعے سے اس کے شکری سالے پانی جذب کر کے بیکٹیریا کو اس نمی سے محروم کر دیتے ہیں، جو ان کی زندگی کے لیے لازمی ہے۔

عام ہائیڈروجن پر آکسائیڈ میں بھی جراثیم کش صلاحیت ہوتی ہے، لیکن شہد میں پائی جانے والی ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کئی دن تک فعال رہتی ہے۔ یہ جراثیم کو ختم بھی کرتی ہے اور نئے جراثیم کے پیدا ہونے میں بھی مانع ہوتی ہے۔ اس کی یہ تادیر فعال رہنے کی صلاحیت بیکٹیریا کا قلع قمع کرنے اور زخم کو مندمل کرنے کے سلسلے میں بہت اہم ہے۔

امریکہ میں بھی انہی دنوں ایک تحقیق شہد کے بارے میں ہوئی ہے، جس کا خلاصہ یہ ہے کہ شہد مرض قلب اور سرطان سے مقابلے میں بھی ہماری مدد کر سکتا ہے۔ امریکی سائنسدانوں نے سات اقسام کے شہد میں مانع تکسید مادوں (اینٹی آکسیڈنٹس) پر تجربات کے بعد یہ کہا کہ شہد میں متعدد شفا بخش کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں، جو مانع تکسید ہیں۔ مانع تکسید کیمیائی مادے ان سالموں کو ختم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں، جن کی وجہ سے خلیوں اور ڈی این اے کو نقصان پہنچتا ہے اور یہ خلوی نقصان متعدد شدید بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ ان نقصان رساں سالموں میں سب سے زیادہ خطرناک فری ریڈیکلز ہیں۔ فری ریڈیکلز جسم میں عمل استحالہ کے بعد پیدا ہوتے ہیں۔

امریکی سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ گہرے رنگ کا شہد ان بیماریوں کے لیے خصوصاً مفید ہے۔ اب یہ سائنسدان پتہ لگا رہے ہیں کہ کیا شہد اس عمل کی شدت کو کم کر سکتا ہے، جس کی وجہ

سے ہماری شریانیں تنگ ہونے لگتی ہیں۔ یعنی کیا شہد امراض قلب سے بچاؤ میں بھی معاون ہو سکتا ہے۔ (ہمدرد صحت، اپریل ۲۰۰۲ء)

HONY BABIES

شہد اور بچوں کی بیماریاں

کائنات میں شہد کو آب حیات کا درجہ حاصل رہا ہے۔ ارشادِ ربانی اور فرمانِ رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ: ”شہد ایک بہترین غذا اور دوا ہے۔ اس میں سوائے موت کے ہر مرض کا علاج پوشیدہ ہے۔“

جدید طب نے بھی شہد کو بطور غذا اور دوا بنی نوع انسان کے لیے انتہائی مفید قرار دیا ہے۔ دنیا میں اب سوائے پاکستان کے باقی ان تمام ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں شہد کا استعمال بڑھ گیا ہے، جو اس کی افادیت سے بخوبی آگاہ ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی اب شہد کو روزمرہ کا حصہ بنانے کی تلقین کی ہے۔ جرمنی دنیا میں واحد ملک ہے، جہاں شہد ایک سو سے زائد امراض کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، بالخصوص شہد کو بچوں کی نشوونما اور صحت کے لیے انتہائی ضروری اور مفید قرار دیا ہے۔

ایک یورپی رپورٹ کے مطابق جن ممالک میں بچوں کی صحت کی شرح بہتر ہے۔ وہاں شہد کا استعمال زیادہ ہے۔ ان ممالک میں بیمار اور لاغر بچوں کو ادویات کی بجائے شہد استعمال کرایا جاتا ہے۔ جس سے وہ چست و توانا ہو جاتے ہیں۔ شہد جراثیم کش ہے۔ اس میں لوہا، تانبا سمیت متعدد معدنی اجزاء شامل ہیں، جو خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتے ہیں۔ جس سے بچوں میں غذائی قلت پیدا نہیں ہوتی غیر متوازن اور نا کافی غذا کھانے والے بچوں کے لیے شہد متوازن غذا کا تصور پیش کرتا ہے۔

پاکستان میں ۱۰۰ فیصد بچے سارا سال کسی نہ کسی مرض میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ بچوں میں

نزہ زکام، کھانسی، پیٹ کے کیڑے، خون کی کمی، دست، ٹائیفائیڈ اور ایسی بہت سی امراض ہیں جو مستقل لاحق ہونے کے باعث بچوں کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ جس سے ان کے قد کاٹھ اور ذہن پر اثر پڑتا ہے۔ ایسے بچوں کے ماں باپ سارا سال ڈاکٹروں اور طبیوں کے پیچھے پیچھے نظر آتے ہیں۔ ایک ماہر بچگان ڈاکٹر گل محمد کے بقول اگر بچوں کو بچپن ہی سے شہد کا عادی بنادیا جائے اور اس تقویٰ کے ساتھ شہد کھلایا جائے کہ اللہ تعالیٰ اور رسول پاک ﷺ نے اس سے شفا کی ضمانت دی ہے، تو بچہ مستقل بیمار نہیں ہوگا۔ تاہم چھوٹے بچوں کو شہد دودھ یا پانی میں ملا کر دینا چاہیے۔

ڈاکٹر صاحب کا کہنا ہے کہ بچے آپ کے قیمتی وقت سے زیادہ قیمتی ہیں۔ لہذا بچوں کے لیے خالص شہد حاصل کر کے انہیں کھلائیں۔ خصوصاً سردیوں میں جب موسم خشک ہو یا سردی جوہن پر ہو تو شہد کی بچوں کی خوراک کا حصہ بنادینا چاہیے۔ جن بچوں کو یوم پیدائش سے ۱۶ سال کی عمر تک شہد کھلایا جاتا ہے وہ دراز قد ذہین اور خوبصورت ہوتے ہیں۔ ان کے اندر بیماریوں سے مدافعت کا نظام انتہائی بہتر ہو جاتا ہے۔ شہد کھانے والے بچے طویل العمر ہوتے ہیں۔

ماہرین طب نفسیات کا کہنا ہے کہ بچے ہر وقت حرکت کرتے رہتے ہیں۔ اس لیے ان کے جسم میں بہت زیادہ ایندھن استعمال ہوتا ہے۔ اور اس کی مانگ بھی بڑھتی رہتی ہے۔ توانائی کی اس مانگ کو پورا کرنے کے لیے بچے مٹھائیاں، بسکٹ، ٹافیاں وغیرہ کھاتے ہیں۔ جس سے ان کا معدہ، دانت خراب ہو جاتے ہیں اور ان کے چہرے کی رنگت بھی خراب ہو جاتی ہے۔ ایسے بچے چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ لہذا بچوں کو ان گندی بازاری اشیاء کے کھانے سے دور ہی رکھا جائے تو بہتر ہے۔ بہت سے بچے جب بولنا اور کھانا شروع ہوتے ہیں تو وہ شہد سے گھبرا بھی جاتے ہیں۔ لہذا بچوں کو شیرخوارگی سے ہی شہد کو ان کی غذا کا حصہ بنادیا جائے تو بچے اس سے مانوس ہو جاتے ہیں اور ان کی توانائی بھی پوری ہوتی رہتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق شہد کھانے والے ۹۰ فیصد بچے ٹافیاں اور مٹھائیاں کھانے سے گریز کرتے ہیں۔..... (مرحبار یسرچ رپورٹ)

شہد کے نئے استعمالات

قرآن وحدیث میں شہد کے شفاء بخش ہونے کا ثبوت ملتا ہے، جو اس بات کا آئینہ دار ہے کہ جوں جوں شہد پہ نئی تحقیق کی جائے گی اس کے نئے فوائد سامنے آتے رہیں گے۔ رواں دور میں شہد پر تحقیق سے اس کے نئے استعمالات سامنے آئے ہیں۔

معدے کے السر میں شہد کا استعمال:

وائی کیٹو یونیورسٹی نیوزی لینڈ میں بائیو کیمسٹری کے پروفیسر ڈاکٹر پیٹر مولین ۱۹۸۱ء سے شہد کی قدیم طبی خصوصیات پر تحقیق کر رہے ہیں۔ وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ مختلف شہد کی ادویاتی خصوصیات مختلف ہیں۔ جس کی ایک اہم وجہ شہد میں موجود ایک انزائم ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ہے۔ انہوں نے سائنسی طور پر یہ بات ثابت کی ہے کہ جب شہد جسمانی رطوبت سے لگتا ہے تو گلوکوز آکسائیڈز انزائم جو کہ شہد کی مکھی شہد میں شامل کرتی ہے، آہستگی کے ساتھ ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کا اخراج شروع کر دیتا ہے۔ یہ دافع جراثیم انزائم ہے جو آکسیجن خارج کر کے مختلف اقسام کے بیکٹیریا کو ہلاک کر دیتا ہے، لیکن اس عمل کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ انسانی جسم کے خلیوں کو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

حال ہی میں ڈاکٹر مولین اور ان کے ساتھیوں نے شہد میں ایک اور کیمیائی مادہ دریافت کیا ہے۔ یہ نان پر آکسائیڈ کیمیکل ہے۔ جو چند نہایت نقصان دہ بیکٹیریا مثلاً سٹے فائی لوکوکس اور لیس اور ہیلے کو بیکٹر پائی لوری کے لیے انتہائی کارگر ہے، یہ وہ سخت جان جراثیم ہیں جو درجہ حرارت کی زیادتی اور جسم انسانی میں پائے جانے والے کیٹ لینز انزائم سے بھی جلدی نہیں مرتے، لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ بات حیران کن ہے کہ شہد میں پائے جانے والے یہ انزائم انسانی جسم کے مفید جراثیموں کے لیے قطعاً نقصان دہ نہیں ہیں۔

ہیلے کو بیکٹر پائی لوری معدے کے السر کی بہت بڑی وجہ ہے۔ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ قبل اور سونے سے پیشتر ڈبل روٹی کے سلائس پہ ایک سے دو کھانے کے چچ شہد لگا کر

کھانے سے معدے کے السر کے مریضوں کو کافی فائدہ ہوا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس طرح ان کی تکلیف میں خاطر خواہ کمی ہوئی ہے، لیکن اس دوران تیز مرچ مصالحوں والی اور ترش اشیاء سے پرہیز ضروری ہے۔

جلنے، زخموں، خراشوں، پھوڑے پھنسیوں، ایگزیم اور پھٹی ہوئی جلد میں شہد کا استعمال: یہ بات اب جدید تحقیق سے ثابت ہو گئی ہے کہ بیرونی طور پر شہد کا استعمال جلنے، زخموں، پھوڑے پھنسیوں اور ایگزیم وغیرہ کے تدراک کے لیے نہایت فائدہ مند ہے۔ زخموں سے جو سیرم خارج ہوتا ہے، شہد اس کے خلاف رطوبت کی ایک باریک تہہ زخموں کی سطح پر قائم کر دیتا ہے۔ اس دوران شہد کے جراثیم کش انزائم اپنے اثرات دکھاتے ہیں۔ نئے خلیوں کی پیداوار ہوتی ہے اور پٹیاں بہ آسانی اتر جاتی ہیں، جن سے نرم و نازک نئی جلنے والی جلد نقصان سے بچ جاتی ہے اور زخم بھرنے کے بعد داغ بھی کم سے کم پڑتے ہیں۔ اس سلسلے میں راقم کو خود بھی شہد کے اثرات کو پرکھنے کا موقع یوں ملا کہ دوران تجربہ گرم بھاپ لگنے سے پہلے درجے کے جلنے کے زخم آئے، جس پر فوری طور پر شہد لگایا گیا تو صرف دو دن تک شہد کے سطحی استعمال سے نہ صرف تکلیف میں نمایاں کمی ہوئی، بلکہ زخم جلد بھر گئے اور ان کے نشان بھی باقی نہ رہے۔

سائنسدان اب اپنے تجربات اس بات پہ مرکوز کر رہے ہیں کہ شہد کو اندرونی اور بیرونی طور پر بیک وقت استعمال کروایا جائے، تاکہ ایک طرف تو شہد سے اندرونی طاقت و توانائی بحال ہو کر جسم کی قوت مدافعت میں نمایاں اضافہ ہو اور تمام اعضاء اپنے افعال کو بہترین انداز سے سرانجام دیں اور دوسری جانب شہد کے سطحی استعمال سے جلد کی شادابی اور رونق کو برقرار رکھا جاسکے۔ اور اس میں خوبصورتی، نرمی اور نکھار پیدا کیا جائے۔

گلے کے امراض میں شہد کا استعمال:

سٹریپٹو کوکس پائو جینیٹو جو عام طور پر گلے کی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ اس

کے تذراک کے لیے ضروری ہے کہ جوں ہی ہلکا سا نزلہ، زکام اور گلے میں تکلیف محسوس ہو۔ ایک چائے کا چمچ شہد استعمال کریں اور دن بھر وقفے وقفے سے یہ عمل جاری رکھیں۔ شہد پینے کے فوری بعد پانی نہ پیئیں۔ شہد کے استعمال سے گلے کی تکلیف میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔ مزید بہتر اثرات کے لیے دن میں تین سے چار دفعہ ممکن پانی کے غرارے کریں۔

نظام ہضم میں شہد کے استعمال کے اثرات:

جدید تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے کہ شہد کا استعمال دستوں، قے اور معدے کی خرابیوں کو دور کرتا ہے اور اس کے استعمال سے مریض کی صحت بحال اور وہ تندرست و توانا ہو جاتا ہے۔

شہد خون میں کو لیسٹروں کی سطح اعتدال پر لاتا ہے

شہد میں ایسے تمام اجزاء شامل ہیں جو سبزیوں کی سبزیوں میں ہیں اور جو خون میں آکسیجن کو جذب کرنے کی قوت بڑھاتے ہیں۔

امریکن کیمیکل سوسائٹی نے اپنی ایک تازہ تحقیق میں ثابت کیا ہے کہ ۴ چھوٹے چمچے شہد ۱۶ اونس پانی میں ملا کر پینے سے مانع تکسید خصوصیات کی سطح کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ پانچ ہفتوں کی ایک تحقیق کے دوران ۱۸ سے ۶۸ سال کے افراد پر یہ چیک کرنے کے لیے مطالعہ کیا گیا کہ ان میں شہد کے استعمال سے کتنی قوت مدافعت میں اضافہ ہوا۔ ماہرین کا کہنا ہے جو لوگ قوت مدافعت بڑھانے، خون میں مانع تکسید عمل کو تیز اور بہتر کرنے کے لیے پھلوں اور سبزیوں پر انحصار کرتے ہیں، ان کے لیے شہد بھی کافی ہے۔ شہد پھلوں سے سستا ہے۔ ایک فرد روزانہ ایک سے چار چھوٹے چمچے شہد پانی میں ملا کر پی سکتا ہے۔ خالص شہد میں یقیناً کو لیسٹروں کو اعتدال پر لانے کی بھی خصوصیت ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ کو لیسٹروں پر زندگی کا انحصار ہوتا ہے۔ اس میں کمی بیشی بیماریوں کو جنم دیتی ہے، لہذا ایسی غذاؤں کا انتخاب ضروری ہو جاتا ہے، جو خون میں کو لیسٹروں کی سطح کو معمول لے آسکیں۔ امریکن کیمیکل سوسائٹی کی تحقیقاتی ٹیم نے اس امر کا بھی جائزہ بھی لیا ہے کہ انسانی بدن میں رواں دواں خون پر شہد کیا کیا اثرات مرتب کرتا ہے۔

ایک دوسری تحقیق کے دوران دل کے امراض بالخصوص دل کی شریانوں کے سکڑنے کے عمل کو بہتر بنانے کے لیے شہد کے استعمال کا بھرپور جائزہ لیا گیا۔ تاہم سائنسدانوں نے شہد کو مصنوعی میٹھے کا بہترین متبادل قرار دیتے ہوئے تجویز کیا ہے کہ شہد کو معمول کی غذا بنانے کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے خون اور بدن میں قوت مدافعت بڑھتی اور کو لیسٹروں لیول بگڑتا نہیں ہے۔ چونکہ کو لیسٹروں پر صحت کا انحصار ہوتا ہے۔ لہذا اسے اعتدال پر لانے سے پہلے اس بات کا جائزہ لینا بھی ضروری ہے کہ کو لیسٹروں کیا ہوتا ہے اور اس کا آسان علاج کیسے کیا جاسکتا ہے؟

کو لیسٹروں دراصل ایک زرد سا چربیلا مادہ ہے، جو جسم کا اہم ترکیبی حصہ ہے۔ یہ اگرچہ زندگی کے لیے بے حد ضروری ہے، لیکن اسے دل کا اصل دشمن سمجھا جاتا ہے۔ جس شخص کے خون میں اس کی زیادہ مقدار پائی جائے، وہ کسی وقت بھی ہارٹ اٹیک یا ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہو سکتا ہے۔

کو لیسٹروں، خلیوں کی بیرونی جھلی کی تعمیر میں استعمال ہونے والے مادے میں اینٹ یا بلاک کی مانند ہوتا ہے۔ یہ ہاضمے کی رطوبت کا اہم جزو ہے، اعصاب کی حفاظت کرنے والی چربی کا غلاف بھی اس سے بنتا ہے اور جنسی ہارمونز (الیسٹروجن اور اینڈروجن) بننے میں بھی اس کا اہم حصہ ہے۔ اس کے علاوہ بھی یہ کئی امور انجام دیتا ہے۔ مثلاً چربی کو جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے میں منتقل کرنا، حفاظتی میکنزم فراہم کرنا، خون کے سرخ ذرات کا تحفظ اور جسم کی عضلاتی جھلی کا دفاع کرنا۔

کسی جسم میں کو لیسٹروں کی جو مقدار پائی جاتی ہے، اس کا زیادہ حصہ جگر میں پیدا ہوتا

ہے۔ تاہم اس کا ۲۰ فیصد سے ۳۰ فیصد تک حصہ اس خوراک میں سے حاصل ہوتا ہے جو ہم روزانہ کھاتے ہیں۔ کچھ کولیسٹرول جو آنتوں میں پہنچتا ہے، غذائی کولیسٹرول میں شامل ہو جاتا ہے، ۴۰ سے ۵۰ فیصد تک جسم میں جذب ہو جاتا ہے، اس طرح اس کا جتنا حصہ بچ جائے، وہ آنتوں اور گردوں کے ذریعہ خارج ہو جاتا ہے۔

کولیسٹرول میں اضافہ، دراصل ہاضمے کا مسئلہ ہے، جو تلی ہوئی اشیاء، دودھ، مکھن، گھی، سفید آٹے، چینی، کیک، پیسٹری، بسکٹ، پنیر، آئس کریم، گوشت، مچھلی اور انڈوں وغیرہ کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے۔ اس اضافے کا دوسرا سبب کھانے پینے کی عادات میں باقاعدگی، تمباکو اور شراب نوشی ہے۔ ذہنی پریشانیاں بھی کولیسٹرول کی مقدار بڑھادیتی ہیں۔ کیونکہ ان کی وجہ سے جسم میں ایڈرینالین اور کارٹیسون ریلیز ہو جاتی ہیں، جو چربی زیادہ پیدا ہونے کا باعث بنتی ہیں۔ انتظامی عہدوں پر فائز تک مزاج افراد کے ایڈرینل گلینڈز، خوش مزاج افراد کے گلینڈز کی بہ نسبت زیادہ ایڈرینالین پیدا کرتے ہیں۔ نتیجتاً انہیں خوش مزاج لوگوں کے مقابلے میں دل کے دورے پڑنے کے امکانات چھ سے آٹھ گنا زیادہ ہوتے ہیں۔

دل کی بیماریوں کا خطرہ کم کرنے کے لیے ایل ڈی ایل (L.D.L) کی سطح کم کرنے اور اچھ ڈی ایل (H.D.L) کی سطح بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے، جس کے لیے غذا کو بہتر بنانا اور اپنے طرز زندگی میں تبدیلی لانا ضروری ہوتا ہے۔ اس سلسلہ میں خوراک بہت اہم فیکٹر ہے۔ پہلے قدم کے طور پر کولیسٹرول پیدا کرنے والی مرغن غذائیں کم سے کم مقدار میں کھانا شروع کر دیجئے۔ اس سے ہماری مراد انڈے، پنیر، مکھن، گائے بھینس کے گوشت، بالائی والے دودھ سے ہے۔ سویا بین، برسیک، کارن یا کسم کا تیل، زیتون یا مونگ پھلی کے تیل استعمال کیجئے۔ خوراک میں فائبر (ریشہ دار اجزاء) والی غذا کی مقدار بھی کولیسٹرول کی سطح کو متاثر کرتی ہے۔ اس لیے زیادہ فائبر والی غذا استعمال کر کے ”ایل ڈی ایل کولیسٹرول“ کی سطح کم کی جاسکتی ہے۔ فائبر کی حامل غذاؤں میں گندم کی بھوسی، سالم اناج، مثلاً گندم، چاول، رائی، جو آلو، گاجر، چھندر، شلغم، آم، امرود، سبز بتوں والی سبزیاں، پھول

گوہی، بھنڈی، سلاد اور کلفہ شامل ہیں۔ جئی کا بھوسہ ”ایل ڈی ایل کولیسٹرول“ کم کرنے کا خصوصی ذریعہ ہے۔ آیورویدک میں کالی کھانسی کے مرض کو دور کرنے کے لیے اسے اجوائن کے ساتھ استعمال کرایا جاتا ہے۔ اجوائن استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اجوائن ایک تولہ کو ۳ ماشے کالے نمک میں ملا کر پیس لیں اور چار تولہ شہد میں ملا کر مریض کو دن میں تین چار بار چٹائیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ شہد امراض دل پر قابو پانے کے لیے حیرت انگیز خصوصیات رکھتا ہے۔ یہ دل کو تقویت دیتا ہے اور خون کی گردش کو بہتر بناتا ہے۔ علاوہ ازیں دل کے درد اور دھڑکن کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ غذا کے بعد روزانہ ایک چمچی بھر شہد کھانا چاہیے۔ دوسرے کے لیے صبح نہار منہ (سردیاں ہوں تو نیم گرم، گرمیاں ہو تو ٹھنڈے) پانی کے ایک گلاس میں شہد ملا کر پینا اس طور پر فائدہ مند ہوگا۔ (مرحبا تحقیقاتی رپورٹ)

شہد کے فوائد پر جدید تحقیق

حالیہ تحقیق کے مطابق اگر روزانہ شہد کے چار بڑے چمچے (چاول کھانے والے) پانی میں گھول کر پی لیے جائیں تو خون میں مانع تھکسید عناصر کا اضافہ ہوتا ہے، اور ان کی وجہ سے شریانوں کی تنگی کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔ شہد میں بھی اسی قدر مانع تھکسید عناصر ہوتے ہیں، جتنے کہ پالک، سیب، کیلے، سنگترے اور اسٹرابری میں۔

شہد کے بارے میں اس سے قبل جو تحقیق ہوئی تھی، اس سے پتا چلا تھا کہ یہ کیلوں، پھپھولوں اور معدے کے السر کے لیے مفید ہے۔ اسے برطانیہ کے کچھ ہسپتالوں میں اندمالی زخم اور ان زخموں کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جا رہا ہے، جو تعدیہ (انفیکشن) سے متاثر ہیں۔ شہد کے طبی فوائد کے بارے میں معلومات بڑھ رہی ہیں اور شفا خانوں کے علاوہ گھروں میں بھی اسے بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔

شہد کا طبی استعمال کم از کم دو ہزار سال سے جاری ہے۔ ارسطو نے زرد شہد کو آشوب چشم اور اندمال زخم کے لیے مفید قرار دیا تھا، لیکن اس کی جراثیم کش، مانع تکسید اور مانع درم یا مانع سوزش خصوصیات کو حال ہی میں تحقیق کے ساتھ ضبط تحریر میں لایا گیا ہے۔

شہد میں پانے جانے والے خامرات (انزائمز) میں ہائیڈروجن پراکسائیڈ کی موجودگی اس کی طبی خاصیت کی اصل وجہ ہے، لیکن شہد کی بعض اقسام میں دیگر فائدہ مند باقی کیمیائی اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ نیوزی لینڈ کے ایک سائنسدان نے ستر ایسے تحقیقی مقالوں کا ذکر کیا ہے، جن میں امراض آنت و معدہ اور امراض چشم کے علاج میں شہد کی افادیت کی بات کی گئی ہے، لیکن سب سے زیادہ اسے جلد کے امراض کے علاج یا زخموں کے اندمال کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

ایک مقالے میں تقریباً ساٹھ مریضوں کا تذکرہ ہے، جن کے زخم اور جلدی السردو دو سال سے مندمل نہیں ہوئے تھے۔ یہ زخم اور السرد شہد لگانے کے دو ہفتے کے اندر اندر بھرنے لگے اور ان کی عفونت ختم ہو گئی۔ ایک اور تجربے کے دوران میں روزانہ شہد لگانے سے مریضوں کو گوشت خور جرثوموں کی بیماری سے چھٹکارا ملا۔ یہ شفا یابی اس سے بھی جلدی ہوئی جتنا جلد جراحی یا اینٹی بائیوٹکس سے ہو سکتی ہے۔ مختصر یہ کہ شہد سے مرہم پٹی بہت موثر ثابت ہوئی اور اکثر اوقات زخم پوری طرح مندمل ہو گیا۔

شہد کی دیگر طبی خصوصیات بھی ہیں۔ اسے لیموں اور گرم پانی میں گھول کر پیئیں تو گلے کی خراش اور کھانسی دور کرتا ہے۔ گرم دودھ میں ملا کر پیئیں تو نیند اچھی آتی ہے۔ شہد سے پھپھوند کی شکایت (Fungal Problems) کا توڑ ہوتا ہے اور خشک جلد دوبارہ تروتازہ ہو جاتی ہے۔

شہد پر سائنسی تجربات

حیرت انگیز نتائج

آج کے جدید اور سائنسی دور میں فطری ماحول میں پائی جانے والی اشیاء پر تحقیقات کے نتیجے میں بڑے حیرت انگیز انکشافات ہو رہے ہیں۔ شہد فطرت کا ایک ایسا شاہکار ہے، جس کے متعلق خود کلام الہی میں بیان کیا گیا ہے کہ: ”اس میں انسانوں کے لیے شفا ہے۔“ شہد یوں تو پوری دنیا میں ہوتا ہے، لیکن ہر علاقے کے مخصوص پھول پودوں اور وہاں کے فضائی حالات اور موسمی اثرات کی وجہ سے اس کا رنگ اور ذائقہ مختلف ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض اقسام کا شہد زیادہ گاڑھا بھی ہو سکتا ہے، بہر حال شہد کے شفا کی اثرات اپنی جگہ رہتے ہیں۔

کیمیائی ترکیب:

شہد کی کیمیائی ترکیب کچھ اس طرح ہے کہ اس میں تقریباً ۷۷ فیصد پانی ہوتا ہے۔ ۲۰.۵ فیصد فرکٹوس، ۹.۱ فیصد سکروس، ۳۴.۲ فیصد گلوکوس اور ۴.۲ فیصد مختلف تیزابات، معدنی نمکیات اور دیگر اشیاء پائی جاتی ہیں۔ اس میں پائے جانے والے تیزابات میں ایسٹیک ایسڈ، اوگزلیک ایسڈ، سٹرس ایسڈ، لیکلک ایسڈ، ٹارٹرک ایسڈ، بیوٹرک ایسڈ اور فاسفورک ایسڈ شامل ہیں۔

معدنیات:

شہد میں جو معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں، ان میں کیلسیم، سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیزیم، فاسفورس، گندک اور آیوڈین شامل ہیں۔ جبکہ شہد کی بعض اقسام میں ریڈیم بھی پایا جاتا ہے۔

حیاتین اور انزائم:

شہد میں حیاتین ب ۱، ب ۶، ج (سی)، ک (k)، اور ھ (ای) پائے جاتے ہیں۔ اس میں بعض انزائم بھی ہوتے ہیں جن میں پراوکسائیڈیز، انورٹیز، کیٹالیز اور ڈائس ٹیز شامل ہیں۔ ان سب کے علاوہ شہد میں ضد حیوی (اینٹی بائیوٹکس) اور اینٹی وائرس اجزا بھی پائے گئے ہیں۔

شہد میں کمزوری کا علاج:

ایسے افراد جو شدید جسمانی کمزوری کا شکار ہوں، ان کے لیے شہد ایک نعمت ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں سے لے کر بوڑھے افراد تک شہد اور دودھ ملا کر پینے سے یہ ٹانگ بہت تیزی سے جسم کو غذائیت اور قوت نشوونما فراہم کرتا ہے اور جسم کی دفاعی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔

بچوں کی کھانسی:

اگر شہد میں یکساں مقدار میں سرکہ مقطر یا لیموں کا رس ملا کر ہلکی سی آنچ پر گرم کر کے استعمال کرایا جائے تو یہ بچوں کی کھانسی اور حلق کی خارش کے لیے بہترین دوا تیار ہو جاتی ہے۔ اس کے چٹانے سے کھانسی کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

بچوں کی لاغری:

جو بچے کسی بھی وجہ سے شدید کمزوری کا شکار ہوں، خواہ اس کمزوری کی وجہ نقص غذائیت ہو یا غذائیت کی کمی ہو، شہد ہر صورت میں توانائی کی کمی کو دوسری دواؤں یا غذاؤں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے اور زیادہ بہتر انداز میں پوری کرتا ہے۔ محض شہد کے استعمال سے لاغر اور کمزور بچے خوب صحت مند اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔

امراض قلب:

اس امر کا اعتراف سائنسدانوں نے بھی کیا ہے کہ شہد جسم کو توانائی اور کام کے لیے ایندھن فراہم کرنے والا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ عضلات میں نہایت تیزی سے پہنچ کر انھیں کام کرنے کے لیے قوت اور توانائی کافی مقدار میں فراہم کرتا ہے۔ جسم کے تمام اہم عضلات کے لیے شہد کا استعمال بہترین اثرات کا حامل ہے۔ دل ہمارے جسم کا وہ اہم ترین حصہ ہے جو رات دن ایک لمحے کے بغیر مسلسل کام کرتا رہتا ہے اور اہم بات یہ ہے کہ یہ عضو مکمل طور پر عضلات سے بنا ہوا ہے۔ اس اہم ترین عضلاتی عضو کے لیے شہد نہایت عمدہ دوا اور غذا ہے۔

آج پوری دنیا امراض قلب کی گرفت میں ہے۔ دنیا کا کوئی علاج امراض قلب کا آخری علاج نہیں۔ عین ممکن ہے کہ اللہ تعالیٰ نے دل کے مریضوں کے لیے شہد میں شفا رکھی ہو۔

نیند لانے کے لیے:

شہد میں نیند لانے کی بھی خصوصیت ہے۔ اس کے استعمال سے گہری نیند آتی ہے۔ ایک بڑے کپ سادہ پانی میں دو چمچے شہد حل کر کے بستر پر جانے سے قبل پینے سے نیند اچھی آتی ہے۔ مشاہدے میں آیا ہے کہ چھوٹے شیرخوار بچوں کو شہد استعمال کرانے کے بعد نیند اچھی طرح آتی ہے۔

کھانسی اور دمہ:

بوڑھے افراد کو عموماً کھانسی کی شکایت رہتی ہے۔ شہد اس کھانسی کا علاج ہے۔ یہ پھیپھڑوں کی نالیوں کو صاف کر کے بلغم خارج کر دیتا ہے۔ ایک کپ گرم پانی میں ایک یا دو چمچے شہد حل کر کے گرم حالت میں ہی پینے سے نہ صرف جسم چاق و چوبند اور تروتازہ ہو جاتا ہے، بلکہ کھانسی اور دمے میں بھی فوراً آرام مل جاتا ہے۔

نھے بچوں کا قبض:

نھے شیر خوار بچوں کو قبض کی شکایت ہو جائے تو کسی دوسری دوا کے مقابلے میں شہد نہایت آسانی اور بہتر انداز میں قبض کی شکایت رفع کر دیتا ہے۔ نھے شیر خوار بچوں کے لیے شہد کا ایک چمچہ کافی ثابت ہوتا ہے۔ اندرونی طور پر شہد کے استعمال کے ساتھ بچوں کو تھوڑی دیر ہلکی دھوپ میں بٹھایا جائے یا کسی کھیل کود میں (دھوپ میں ہی) مصروف کر دیا جائے تو ان کا اندرونی غدودی نظام بہتر طور پر کام کرتا ہے اور ان کے جسم میں کیلیم کا ہضم و انجذاب (استحاله) بھی صحیح اور موثر طور پر ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ان کی ہڈیاں آخر عمر تک صحت مند رہتی ہیں۔

دھوپ کے ساتھ ساتھ شہد کے استعمال سے بڑی عمر کے افراد میں بھی یہی فائدہ مشاہدے میں آیا ہے اور ان کا اندرونی غدودی نظام فعال ہو جاتا ہے۔

مختلف استعمالات:

درد سر کی شکایت میں شہد میں چونا ملا کر پیشانی پر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ اسی طرح گیس یا قولنج کے درد کی صورت میں بھی یا جسم کے کسی بھی حصے کے درد میں شہد اسی ترکیب کے مطابق استعمال کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔ منہ میں چھالے ہو جانے کی صورت میں چھالوں پر شہد لگا دینے سے آرام آ جاتا ہے۔ جلی ہوئی جلد، پھوڑے، پھنسیوں، خراب زخموں اور کٹی ہوئی جلد پر شہد لگانے سے حیرت انگیز طور پر فوری آرام ملتا ہے اور وہ جگہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔ شہد دانتوں پر لگا کر دانت صاف کرنے سے مسوڑھوں کے دیگر امراض کے علاوہ دانت موتی کی طرح چمکنے لگتے ہیں۔

آنکھوں کے امراض:

آنکھوں کے امراض میں شہد کا استعمال بہترین نتائج کا حامل پایا گیا ہے۔ اس کے لگانے سے آنکھوں کی سرخی، پتلی پر سفیدی کی تہہ اور آنکھوں سے پانی بہنے کی شکایت میں

فائدہ ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے شہد کا استعمال صبح و شام کیا جاتا ہے۔ سائنسی تجربات نے بھی شہد کی اس افادیت کی تائید کی ہے۔

اسہال:

مختلف سائنسی تجربات کے مطابق (پر جی آئی ٹریکٹ) امراض میں شہد کا استعمال بہت جلد آرام پہنچاتا ہے۔ ایک سائنسی تجربے میں ایسے مریضوں کو شہد استعمال کرایا گیا، جن کی آنتوں میں زخم یا خراش کی وجہ سے دست آتے تھے۔ ان مریضوں کی یہ شکایت تین ہفتوں سے زیادہ پرانی تھی۔ انھیں دن میں کم از کم تین بار ضرور اجابت ہوتی تھی۔ ان کے براز میں کوئی مرضی جراثیم نہیں پایا گیا۔ یہ مریض بے شمار معالجن سے مختلف علاج کرا چکے تھے۔ ان کے پیٹ میں درد رہتا تھا، بد ہضمی اور گیس کی شکایت بھی تھی اور اجابت کے بعد سوزش بھی ہوتی تھی۔ ان سب مریضوں کو دوا کے طور پر صرف ایک ایک چمچہ (۱۵ ملی لیٹر) شہد دن میں تین بار استعمال کرایا گیا۔ اس کے علاوہ انھیں کوئی دوسری دوا نہیں دی گئی۔ یہ علاج تین ہفتوں تک کیا گیا۔ تین ہفتوں کے علاج کے بعد حیرت انگیز نتائج سامنے آئے اور مریضوں کو سو فیصد فائدہ ہوا۔ سائنس دانوں کو درست طور پر معلوم نہیں کہ ان مریضوں کو شہد سے کس طرح فائدہ ہوا۔ ان کا خیال ہے کہ غالباً شہد معدے اور آنتوں کے خارج ہونے والی رطوبت کو معتدل کرتا ہے۔ بعض کا خیال ہے کہ شہد میں ڈیکسٹروز ۴۰ فیصد ہوتا ہے، جو کہ مضر بیکٹیریا کے نشوونما کو روکتا ہے۔ یہ بات تو طے ہے کہ شہد کے استعمال سے معدے میں تیزاب نمک کا ترشح کم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ معدے اور آنتوں کے ہارمونوں اور آنتوں کی تیز حرکات کو کنٹرول کر کے انھیں معتدل کرتا ہے۔

اسہال کی شکایت میں شہد سے فائدہ ہونے کے بارے میں حدیث میں بھی واضح اشارہ موجود ہے۔ بہر حال ”شہد میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔“

(حکیم محمد ابراہیم شاہ)

شہد اور دارچینی کئی امراض کا علاج

کنیڈا کے ایک ہفت روزہ میگزین (Weekly News World) مطبوعہ ۱۷ جنوری ۱۹۹۵ء میں مغربی سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق ان بیماریوں کی درج ذیل لسٹ شائع کی ہے، جن کا شہد اور دارچینی سے موثر علاج ہوتا ہے۔

امراض جلد (Skin Infections):

Ringworm, Eczema اور دیگر Sing Infections کے علاج کے لیے برابر مقدار میں شہد اور سفوف دارچینی جلد کے بیمار حصہ پر لگانے سے شفا نصیب ہو جاتی ہے۔

شہد ایک حصہ نیم گرم پانی دو حصے میں سفوف دارچینی ایک چھوٹا چمچ (Teaspoon) ملا کر Paste تیار کر لیں۔ جسم کے خارش شدہ حصے (Itching Part) پر اس سے آہستہ آہستہ مالش کریں۔ ایک یا دو منٹ کے اندر درد ختم ہو جائے گا۔

گنٹھیا (Arthritis):

گنٹھیا کے مریض روزانہ صبح و شام گرم پانی ایک کپ میں شہد دو چمچ (Tablespoon) اور سفوف دارچینی ایک چھوٹا چمچ ملا کر نوش کریں۔ صحت یاب ہو جائیں گے۔ باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے پر گنٹھیا میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

بالوں کا گرنا (Hair Loss):

وہ افراد جن کے بال گرتے ہوں یا گھنے پن کا شکار ہیں۔ وہ نہانے سے قبل زیتون کے گرم تیل شہد ایک چمچ (Tablespoon) اور سفوف دارچینی ایک چمچ کا پیسٹ تیار کر کے تقریباً پندرہ منٹ تک سر پر لگائیں بعد میں بال دھولیں۔ پانچ منٹ کے لیے پیسٹ لگانا بھی بہت موثر ہے۔

مثانہ کے متعدی امراض (Bladder Infections):

اس کے لیے دارچینی کا پاؤڈر چمچ، شہد ایک چمچ نیم گرم پانی کے گلاس میں ملا کر پینے سے مثانہ کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔

دانت درد (Toothache):

سفوف دارچینی ایک چمچ شہد پانچ چمچ کا پیسٹ بنا کر دن میں تین مرتبہ درد کرنے والے دانت پر لگائیں اور درد ختم ہونے تک دانت پر پیسٹ لگاتے رہیں۔

کولیسٹرول (Cholesterol):

شہد دو چمچ، دارچینی کا پاؤڈر تین چمچ چائے کے پانی سولہ انس میں ملا کر کولیسٹرول کے مریض کو دینے پر دو گھنٹے کے اندر اندر دس فیصد بلڈ کولیسٹرول کم ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ گنٹھیا کے مریض کے لیے بیان کیا گیا ہے۔ اسی طرح شہد اور دارچینی کا پاؤڈر دن میں تین مرتبہ روزانہ پینے سے دائمی کولیسٹرول کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

نزلہ، زکام (Colds):

وہ افراد جن کو عموماً نزلہ زکام کی شکایت رہتی ہے یا شدید صورت اختیار کر چکا ہو، ان کو چاہیے کہ شہد نیم گرم ایک چمچ اور دارچینی کا پاؤڈر ایک چوتھائی چمچ روزانہ تین مرتبہ کھائیں ان شاء اللہ شفا ہوگی۔ اس عمل سے سخت دائمی کھانسی اور نزلہ و زکام ختم ہو جائیں گے۔ Sinuses کی تکلیف بھی دور ہو جائے گی۔

بانجھ پن (Infertility):

مرد کے مادہ منویہ کو طاقتور بنانے کے لیے یونانی اور آیورویدک طریق علاج میں وہ اپنی ادویات کے ساتھ شہد کا بھی استعمال کرتے ہیں۔ اگر جنسی طور پر کمزور مرد (Impotent) سونے سے قبل روزانہ باقاعدگی سے شہد دو

باقاعدگی سے مندرجہ بالا طریقے سے ناشتہ کرنے سے سانس پھولنا (Loose of Breath) ختم ہو جاتا ہے۔ اور دل کی دھڑکن (Heart Beat) مضبوط ہو جاتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ بڑھاپے کے ساتھ شریانوں (Arteries) اور وریدوں (Veins) میں لچک (Flexibility) ہو جاتی ہیں۔ امریکہ اور کینیڈا میں بوڑھوں کا شہد اور دارچینی کے استعمال سے کامیاب علاج کیا گیا ہے۔ جس سے ان کی Arteries اور Veins کو صحت مند (Revitalized) کر دیا گیا ہے۔

قوت مدافعت (Immune System):

شہد اور سفوف دارچینی کا روزانہ استعمال انسان میں قوت مدافعت کو مضبوط کرتا ہے۔ اور جسم کو بیکٹیریا (Bacteria) اور وائرل (Viral) کے حملوں سے بچاتا ہے۔ سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ شہد میں مختلف انواع کے وٹامنز (Vitamins) اور لوہا (Iron) کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس لیے شہد کا مستقل استعمال W.B.C کو مضبوط کرتا ہے، جو کہ بیکٹیریا اور وائرل بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔

بد ہضمی (Indigestion):

شہد دو چمچ پر سفوف دارچینی چھڑک کر خوراک کھانے سے قبل کھانے سے تیزابیت ختم ہو جاتی ہے اور ثقیل ترین خوراک بھی ہضم ہو جاتی ہے۔

وبائی زکام (Influenza):

سپین میں ایک سائنسدان نے دریافت کیا کہ شہد میں ایک قدرتی جزو (Ingredient) پایا جاتا ہے، جو انفلوئنزا کے جراثیموں کو ہلاک کر دیتا ہے اور مریض کو فلو (Flu) سے بچا لیتا ہے۔

درازی عمر (Longevity):

شہد اور دارچینی سے تیار کردہ چائے باقاعدہ پینے سے انسان بڑھاپے کی تباہ کاریوں

چمچے استعمال کریں تو اس کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ چین، جاپان اور مشرق بعید کے دیگر ممالک میں جو عورتیں حاملہ نہیں ہو سکتیں اور اپنے رحم (Uterus) مضبوط کرنے کے لیے صدیوں سے دارچینی کا سفوف استعمال کرتی رہی ہیں۔ وہ عورت جس کو حمل قرار نہیں پاسکتا، اس کو چاہیے کہ ایک چٹکی بھر دارچینی کا پاؤڈر شہد نصف چمچ میں ملا کر دن میں کئی بار اپنے مسوڑوں پر لگاتی رہے، تاکہ یہ آہستہ آہستہ لعاب دہن (Saliva) کے ساتھ مل کر جسم میں جذب ہو جائیں۔

میری لینڈ امریکہ میں ۱۴ برس تک ایک جوڑے کے ہاں اولاد نہ ہوئی۔ اپنی اولاد سے متعلق مایوس ہو چکے تھے۔ میاں بیوی نے مندرجہ بالا طریقے سے شہد اور سفوف دارچینی کا استعمال شروع کر دیا۔ چند ماہ بعد بیوی حاملہ ہو گئی۔ وضع حمل پر اللہ تعالیٰ نے اس کو دو بچے عطا کیے۔

خرابی معدہ (Upset Stomach):

شہد اور دارچینی کے پاؤڈر کا استعمال پیٹ درد سے نجات دلاتا ہے اور معدہ کے السرز (Gastric Ulcer) کو جڑ سے دور کر دیتا ہے۔

انڈیا اور جاپان میں طبی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ شہد اور سفوف دارچینی کا استعمال معدہ میں گیس پیدا ہونے کی تکلیف سے نجات دلاتا ہے۔

امراض قلب (Heart Diseases):

ناشتہ میں بریڈ یا چپاتی، جیلی اور جام کے ساتھ کھانے کے بجائے شہد اور دارچینی کے پیسٹ (Paste) کے ساتھ باقاعدگی سے کھائیں، جس سے شریانوں (Arteries) میں بھی کولیسٹرول کم ہو جاتا ہے۔ اور مریض دل کی تکلیف (Heart Attack) سے بچ جاتا ہے۔ وہ مریض جن کو پہلے دل کا حملہ ہو چکا ہو، اگر وہ یہ نسخہ روزانہ استعمال کریں تو وہ اگلے ہارٹ اٹیک سے کوسوں دور ہو جاتے ہیں۔

سے بچ سکتا ہے۔ شہد ۴ چمچ، سفوف دارچینی اچھ اور پانی ۳ کپ ابال کر چائے تیار کر لیں۔ دن میں ۳ یا ۴ مرتبہ ایک چوتھائی کپ نوش کر لیں۔ یہ مشروب جلد کو تازہ (Fresh) اور نرم (Soft) رکھتا ہے۔ علاوہ ازیں بڑھاپے کو روکتا ہے۔ زندگی کے دورانیہ (Lifespan) کو بڑھاتا ہے۔ ۱۰۰ برس عمر کا انسان ۲۰ برس عمر کے نوجوانوں کی طرح گھریا کھیتی باڑی کے روزمرہ کام کرنے شروع کر دیتا ہے۔

کیل و مہا سے (Pimples):

شہد ۳ چمچ، دارچینی کے پاؤڈر ایک چمچ کا پیسٹ تیار کر لیں۔ سونے سے قبل اس کو Pimples پر لگائیں۔ اگلی صبح گرم پانی سے دھولیں۔ دو ہفتے تک روزانہ یہ عمل کرنے سے Pimples جڑ سے ختم ہو جائیں گے۔

وزن میں کمی (Weight Loss):

روزانہ خالی پیٹ ناشتہ سے نصف گھنٹہ پہلے اور رات سونے سے پہلے شہد اور دارچینی کے پاؤڈر کو پانی ایک کپ میں ابال کر پیئیں۔ باقاعدگی سے اس مشروب کا استعمال بہت ہی موٹے آدمی کا وزن کم کر دے گا۔ مزید برآں یہ مکسر باقاعدگی سے استعمال کرنے سے مرغن غذا کھانے سے بھی جسم پر چربی جمع نہیں ہوگی۔

کینسر (Cancer):

حال ہی میں جاپان، آسٹریلیا میں تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ معدہ اور ہڈیوں کا مزمن سرطان (Cronic Cancer) نہایت کامیابی سے شفا یاب ہوا ہے۔ اس قسم کے مریضوں کو روزانہ تین دفعہ مہینہ بھر شہد ایک چمچ اور سفوف دارچینی ایک چمچ کھانا چاہیے۔

تھکاوٹ (Fatigue):

حالیہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ شہد جسمانی قوت کے لیے نقصان دہ ہونے کے بجائے

زیادہ فائدہ مند ہے۔ جو بزرگ شہد اور دارچینی کا پاؤڈر برابر مقدار میں استعمال کرتے ہیں وہ زیادہ چست (Alert) اور لچک دار (Flexible) ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر ملٹن (Milton) کی تحقیق کے مطابق روزانہ پانی ایک گلاس میں شہد نصف چمچ حل کر کے اس میں دارچینی کا سفوف چھڑک کر صبح دانت صاف کرنے کے بعد اور سہ پہر تقریباً ۳:۰۰ بجے پینے سے جسم کی گرتی ہوئی قوت (Vitality) ایک ہفتہ کے اندر بڑھنا شروع ہو جاتی ہے۔

بدبودار سانس (Bad Breath):

جنوبی امریکہ میں صبح اٹھتے ہی لوگ شہد ایک چمچ اور دارچینی کا سفوف گرم پانی میں ملا کر غرارے کرتے ہیں۔ اس طرح تمام دن ان کا سانس تروتازہ رہتا ہے۔

قوت سماعت میں کمی:

روزانہ صبح اور رات کے وقت شہد اور دارچینی برابر مقدار میں کھانے سے قوت سماعت بحال ہو جاتی ہے۔

آج سے تقریباً ۱۴۲۴ برس قبل سورۃ النحل میں اللہ تعالیٰ نے شہد کے استعمال کو لوگوں کے لیے شفا قرار دیا ہے۔ مسلمان اطباء کو چاہیے کہ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں شہد کی افادیت کو اجاگر کریں۔ کلونجی اور دیگر جڑی بوٹیوں کے آمیزے تیار کر کے مختلف قسم کی امراض کے علاج کے لیے تجربات کریں۔ مثبت نتائج حاصل ہونے کی صورت میں اس کی تشہیر کریں۔ سورۃ النمل کی آیت نمبر: ۶۹ سے واضح ہوتا ہے کہ شہد سے شفا کے متعلق تاقیامت تحقیق جاری رہنی چاہیے۔ اللہ تعالیٰ حکیم و دانا کا فرمان ہے۔ انسان اس سے شفا کو محدود نہیں کر سکتا۔ اللہ تعالیٰ کے علم کا احاطہ کرنا انسان کے بس میں نہیں ہے، پھر بھی ضرورت تحقیق اور Combination کی ہے۔ (طیب حازق، جون: ۲۰۰۳ء)



کلونجی

رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ: ”کلونجی استعمال کیا کرو، کیونکہ اس میں موت کے سوا ہر بیماری کے لیے شفا ہے۔“ کلونجی ایک قسم کی گھاس ہے۔ اس کا پودا خود رو اور تقریباً چالیس سینٹی میٹر بلند ہوتا ہے، جو کہ سونف سے مشابہ ہوتا ہے۔ اسے انگریزی میں Black Cumin کہتے ہیں، جبکہ اس کا تعلق Rawunclaceae فیملی سے ہے۔ جبکہ اردو اور پنجابی میں کلونجی کے نام سے معروف ہے۔

ماہیت:

پھول زردی مائل جبکہ بیجوں کا رنگ سیاہ اور صورت پیاز کے بیجوں سے ملتی جلتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ انہیں پیاز کا بیج ہی سمجھتے ہیں اور کہتے ہیں بعض کالی زیری کہتے ہیں۔ حالانکہ نہ تو یہ کالی زیری ہے اور نہ ہی پیاز کے بیج ہیں۔ اس کے پودے میں پھلیاں لگتی ہیں۔ جن میں کالے تل برابر موٹے دانے ہوتے ہیں، جن کو کلونجی کہتے ہیں۔

کن علاقوں اور موسم میں ہوتی ہے؟:

پاکستان کے میدانی علاقوں ملتان، بہاولپور اور سندھ میں آسانی سے کاشت کی جاسکتی ہے۔ جبکہ گندم کے ساتھ کاشت ہوتی اور پکتی ہے۔

کلونجی کا استعمال:

اطباء قدیم کلونجی کے استعمال سے خوب واقف تھے، معلوم تاریخ میں رومی ان کا استعمال کرتے تھے۔ قدیم یونانی اور عرب حکماء نے کلونجی کو روم ہی سے حاصل کیا، پھر یہ پودا پوری دنیا میں کاشت اور استعمال ہونے لگا۔ قدیم طبی کتب سے معلوم ہوتا ہے کہ قدیم اطباء

کلونجی کے بیج دوسری اشیاء کے ساتھ..... (۱): معدہ اور پیٹ کے امراض۔ (۲): آنتوں کا درد۔ (۳): کثرتِ ایام۔ (۴): استقاء۔ (۵): نسیان۔ (۶): رعشہ۔ (۷): دماغی کمزوری۔ (۸): فالج۔ (۹): افزائشِ دودھ۔ (۱۰): بہرہ پن اور کان کا بہنا۔..... میں استعمال کراتے تھے۔ جبکہ اس وقت ان امراض..... (۱): خون کا بڑھا ہوا دباؤ اور امراضِ قلب۔ (۲): آنکھوں کا موتیا۔ (۳): یادداشت کے لیے۔ (۴): بچگی۔ (۵): یرقان۔ (۶): قبض۔ (۷): پچیش۔ (۸): ذیابیطس (شوگر)۔ (۹): جوڑوں کا درد۔..... میں بھی ہو رہا ہے۔

علاوہ ازیں کلونجی کے بیج خوشبو اور ذائقہ کے لیے بھی استعمال کیے جاتے ہیں اور اچار اور چٹنی میں پڑے ہوئے چھوٹے چھوٹے بیج جو سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں اور اپنے اندر بے شمار شفائی اثرات رکھتے ہیں۔

مزاج:..... اطباء اس بات پر متفق ہیں کہ کلونجی کا مزاج گرم خشک ہے۔

مقدارِ خوراک:..... ایک گرام سے تین گرام تک۔

کیمیائی تجزیہ:..... لحمیات: ۲۰.۵۸ فیصد۔ شحمیات: ۳۸.۲۰ فیصد۔ نمی: ۴۱.۶۲ فیصد۔

راکھ: ۲.۳۷ فیصد۔ خام ریشے: ۷.۹۴ فیصد۔ نشاستہ: ۳۷.۹۴ فیصد۔

تیل کی مقدار:..... فرازی تیل: ۱۵ فیصد۔ غیر فرازی تیل: ۳۷.۸ فیصد۔

اہم غیر نامیاتی عناصر:..... سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، آئرن (فولاد)، زنک، فائبر، کیلیم، میگنیشیم، میگنیز۔

کلونجی کے کیمیائی تجزیہ سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ اس میں وہ عناصر موجود ہیں جن کی انسانی جسم کی صحت کے لیے ضرورت ہے۔

اس کے علاوہ البیومن لے نن، رال دار مادے، گلوکوز، ساپونین اور نامیاتی تیزابات پائے جاتے ہیں۔

کلونجی کی اہم خصوصیات:

- کلونجی کی خصوصیات میں سے یہ بات اہم ہے کہ اس کا اپنا مزاج گرم ہے، مگر یہ گرم اور سرد دونوں طرح کے امراض میں مفید ہے۔
- سرلیج الاثر ہے، یعنی بہت جلد اثر کرتی ہے۔
- کثیر الفوائد ہے۔
- کھانے میں کلونجی کا استعمال کھانے کو خراب ہونے سے بچاتا ہے۔

الکلائڈز:

جامعہ کراچی کے شعبہ کیمسٹری میں پاکستان کے ایک ممتاز سائنسدان ڈاکٹر عطاء الرحمن نے کلونجی پر جو تحقیق کی ہے اس کے مطابق کلونجی سے جو الکلائڈز حاصل ہوتے ہیں کسی اور شے میں نہیں ملے۔

کلونجی کے بارے میں آنحضرت ﷺ کے ارشادات:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا: ”کالے دانے میں ہر بیماری سے موت کے سوا شفا ہے۔“

[بخاری، مسلم، ابن ماجہ]

ابن ابی عتیق فرماتے ہیں کہ: میں نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے سنا کہ وہ فرماتی ہیں کہ: ”میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا، آپ ﷺ فرماتے تھے کہ: بے شک کلونجی میں ہر مرض کا علاج ہے، سوائے موت کے۔“

حضرت عبداللہ بن بریدہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک کلونجی میں شفا ہے۔“ سوال کیا گیا کہ: ”جتہ السودا کیا چیز ہے؟“ فرمایا: ”شو۔“ نیز کہا گیا: ”کیسے کریں؟“ کہا: ”اکیس دانے لے لیں، کپڑے میں پوٹلی باندھ کر رات کو پانی میں ڈال دیں۔ پس جب صبح ہو تو ایک قطرہ دائیں نتھنے میں ڈالیں اور دو قطرے بائیں

میں۔ دوسرے دن دو دائیں اور ایک بائیں میں۔ تیسرے دن دائیں میں ایک بائیں میں دو۔“

ابن حجر عسقلانی رحمہ اللہ اس حدیث کی شرح میں فتح الباری میں یوں لکھتے ہیں کہ: ”حکماء زکام کے علاج جس میں بکثرت چھینکیں آتی ہیں، کلونجی کو تیل میں پیس کر اس کے قطرے ناک میں پکاتے ہیں۔ قطرے ڈالیں دائیں نتھنے میں دو، جبکہ بائیں نتھنے میں ایک قطرہ۔ بعض بیماریوں میں اسے تنہا اور بعض میں دیگر اشیاء کے ساتھ مرکب استعمال کی جاتی ہے۔ بعض اوقات پیس کر اور بعض مرتبہ سالم اور بعض جگہ شربت کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ اور بعض دفعہ سحوط اور لیپ کیا جاتا ہے۔“

حضرت سالم بن عبداللہ اپنے والد حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”تم ان کالے دانوں کو اپنے اوپر لازم کر لو کہ ان میں موت کے علاوہ ہر مرض کا علاج ہے۔“ [بخاری و مسلم]

مندرجہ بالا احادیث کی روشنی میں کہا جاسکتا ہے کہ کلونجی میں موت کے سوا ہر مرض کا علاج ہے۔ مفہوم یہ ہے کہ یہ بہت مفید شے ہے۔ رسول اللہ ﷺ اپنی مرضی سے یا خواہش سے نہیں بولتے تھے، بلکہ آپ ﷺ کو اللہ تعالیٰ نے تعلیم دی تھی، اس کی جانب سے جو وحی بھیجی جاتی تھی وہی کہتے۔ رسول اللہ ﷺ جب پیٹ میں درد ہوتا تو کلونجی شہد کے ساتھ استعمال فرماتے۔

لوگ اس امر پر حیرت کا اظہار کرتے ہوئے سنے گئے ہیں کہ کلونجی ہر مرض میں مفید ہے؟ مگر اس میں حیرت کی کوئی بات نہیں ہے کہ یہ بہت مفید اور ہر مرض میں سوائے موت کے مفید ہے۔ وہ کائنات میں سب سے بڑا اور ہر شے کے اسرار و رموز سے واقف اور پیدا کرتا ہے۔ مرض اور علاج بھی۔ جیسا کہ کہا گیا ہے: ”کوئی مرض ایسا نہیں جس کا علاج نہ ہو۔“ اور دلیل یوں دی جاسکتی ہے، ابراہیم علیہ السلام کے قول سے کہ: ”اللہ وہ ذات ہے جو مجھے کھلاتا اور پلاتا ہے۔ اور جب میں بیمار ہو جاؤں بس وہ

[قرآن حکیم]

ہی شفا دیتا ہے۔“

رسول اللہ ﷺ نے چودہ صدیاں قبل حکمت کے خوبصورت پیرائے میں انسان کو اس سے آگاہ کیا اور طب و سائنس نے بعد میں وہ نتائج حاصل کیے ہیں اور فرمان نبوی ﷺ کی تصدیق کی ہے۔

ذیابیطس اور کلونجی

ذیابیطس دور حاضر کے عام وقوع پذیر امراض میں سر فہرست ہے۔ بے انتہا سائنسی ترقی کے باوجود ہنوز اس کا شافی علاج دریافت نہیں ہو سکا۔ اس مرض میں لبلبہ (پنکریاز) تحلیل ہو جاتا ہے اور جسم میں شکر کنٹرول نہیں ہوتی۔ جو خون میں اور پیشاب میں آ جاتی ہے۔ کلونجی کے استعمال سے لبلبہ (پنکریاز) کے افرازات سے اس خاص رطوبت کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح اس مرض پر کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کلونجی ایک چٹکی صبح نہار منہ تازہ پانی سے نگل لینا مفید ہے۔

✽ حلیت خالص اور مرکی تین تین گرام آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ اور رات سونے سے قبل پی لینا مفید ثابت ہوا ہے۔

✽ ذیابیطس کے مریض کے لیے سیر بہت ضروری ہے، اس کو نصف علاج تصور کیا جائے۔

✽ طب نبوی ﷺ کے معروف ماہر ڈاکٹر خالد غزنوی نے اس حوالے سے جو تجربات کیے ہیں اس کے مطابق ذیابیطس میں کلونجی تین چمچے اور تخم کاسنی ایک چمچ ملا کر استعمال کرانے سے مفید نتائج سامنے آئے ہیں۔ اور ذیابیطس کے مریضوں میں گلوکوز کی مقدار میں کمی آنا شروع ہو گئی۔ تاہم ابھی تجربات کا عمل جاری ہے۔

معدہ اور پیٹ کے امراض اور کلونجی

معدہ اور پیٹ کی خرابی متعدد امراض کو جنم دیتی ہے۔ ہمارے ہاں نقص تغذیہ کے باعث آبادی کا ایک بڑا حصہ معدہ کے امراض کا شکار رہتا ہے اور نظام ہضم کی اصلاح کے لیے جس قدر ادویہ فروخت ہوتی ہیں، ان کا شمار نہیں ہے۔ جگہ جگہ پیٹ درد اور گیس ریاہ کے لیے ہاضم چورن اور گولیوں کے بورڈ اور اشتہار نظر آتے ہیں، مگر وہ نہیں جانتے کہ کلونجی نظام ہضم کی اصلاح کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے اور اس کا استعمال گیس ریاہ اور بد ہضمی کے لیے بہت فائدہ دیتا ہے۔ وہ لوگ جن کو کھانے کے بعد اچھارے یعنی گیس ریاہ کی شکایت ہو جاتی ہے، کلونجی کا سفوف بنا کر رکھ لیں اور کھانا کھانے کے بعد دو پہر شام کو تین تین گرام تازہ پانی سے کھالیا کریں۔ تو نہ صرف یہ شکایت جاتی رہے گی، بلکہ معدہ کی بھی اصلاح ہوگی۔ جو لوگ گیس ریاہ کے لیے رنگ برنگی گولیوں اور ہاضم چورن کھانے پر لگے ہوئے ہیں وہ بھی کلونجی کے مندرجہ بالا استعمال کے ذریعے ان سے نجات پاسکتے ہیں۔

پیٹ کے کیڑے:

جن کو پیٹ میں کیڑوں کی شکایت ہو وہ کلونجی دو گرام اور سرکہ دو گرام کے ساتھ ملا کر چند روز تک کھالیں تو اس سے پیٹ کے کیڑے مر جائیں گے۔

ہچکی:

کلونجی سات دانے روغن کلونجی دس قطرے مکھن میں ملا کر کھالیں۔

چہرے کے رنگ میں نکھار:

خوبصورت چہرہ کسے پسند نہیں ہے، لڑکیوں میں تو اس کا جنون ہوتا ہے۔ ویسے مرد خصوصاً نوجوانوں بھی اس حوالے سے پیچھے نہیں ہیں۔ اس کے لیے وہ مختلف قسم کی کریمیں استعمال کرتے ہیں۔ ویسے بھی چہرے کی رنگ میں نکھار سے شخصیت جاذب نظر آتی ہے۔

ایسے لوگوں کے لیے کلونجی بہترین شے ہے۔ چہرہ کی رنگت میں نکھار پیدا کرنے کے لیے اور صاف کرنے کے لیے کلونجی کو باریک پیس کر گھی میں ملا کر چہرے پر لپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر روغن زیتون میں ملا کر استعمال کیا جائے تو فوائد دو چند ہو جاتے ہیں۔ سال گذشتہ ایک ملٹی نیشنل ادارے کی طرف سے ایک انگریز خاتون پاکستان آئی تھی۔ اس نے ملاقات پر بتایا کہ ان کا ادارہ کلونجی سے ایک کریم تیار کرنا چاہتا ہے۔ کیونکہ کلونجی کے بارے تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ یہ جلد کی رنگت کو نکھارتی ہے۔

کیل مہا سے:

نوجوانوں کا ایک اہم مسئلہ چہرے پر کیل مہا سے ہیں، جن سے چہرے کی رنگت اور جلد خراب ہو جاتی ہے۔ یہ شکایت بہت عام ہے۔ ایسے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں کریمیں استعمال کر کے چہرے کو اور خراب کر لیتے ہیں۔ ان کو چاہیے کہ کلونجی باریک پیس کر سرکہ ملا کر سونے سے قبل چہرے پر لپ کر لیا کریں اور صبح اٹھ کر چہرہ دھولیا کریں۔ اس طرح چند روز تک لپ کرنے سے نہ صرف مہا سے ختم ہوں گے، بلکہ رنگت میں بھی نکھار آئے گا۔

اعصابی تناؤ و ذہنی دباؤ:

آج کے دور جدید کی مشینی زندگی نے جہاں انسان کو بے شمار آسائشیں فراہم کر دی ہیں، وہاں مسائل نے اعصابی تناؤ اور ذہنی دباؤ کا شکار کر دیا ہے۔ ہر دوسرا شخص ڈپریشن میں مبتلا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے کلونجی کے چند دانے شہد دو چمچے کے ساتھ روزانہ سہ پہر کے وقت استعمال کرنا بہترین نسخہ ہے۔ چند دنوں میں وہ بہتری محسوس کرنے لگیں گے۔

موٹاپا:

لیموں کا رس پانی میں ملا کر اس میں روغن کلونجی دس قطرے اضافہ کر لیں اور روزانہ صبح نہار منہ پی لیا کریں۔ میٹھی اشیاء، چاول اور نشاستائی مواد سے پرہیز کیا جائے۔ ہلکی پھلکی ورزش ضرور کریں۔ دو ماہ تک یہ عمل کر دیکھیں، امید ہے کہ موٹاپا جاتا رہے گا۔

✽ کلونجی ایک سو گرام، اجوائن دیسی دو سو گرام، زیرہ سفید دو سو گرام کو باریک پیس کر سفوف بنالیں اور صبح و شام تین تین گرام تازہ پانی سے دو ماہ کھائیں۔

پھیپھڑوں کے امراض:

پھیپھڑوں کی تکالیف میں بھی کلونجی مفید ہے۔ جن کو پھیپھڑوں کی تکالیف ہو وہ کلونجی کا سفوف بنا کر صبح نہار منہ و رات کو سوتے وقت ایک ایک گرام شہد ایک ایک چمچہ کے ساتھ کچھ عرصہ تک کھائیں۔

دمہ:

دمہ بڑا موذی مرض ہے۔ جب اس مرض کا دورہ پڑتا ہے تو مریض کوشدت کی تکالیف ہوتی ہے۔ دورہ ختم ہونے یا کچھ بلغم نکلنے پر طبیعت بحال ہوتی ہے۔ موسم سرما ایسے مریضوں کے لیے وبال جان ہوتا ہے۔ موسمی کی تبدیلی کے ایام میں دمہ کے مریضوں کے لیے مشکل اور تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ دمہ کے مریض کلونجی کا سفوف بنالیں اور صبح نہار منہ و رات سونے سے قبل ایک ایک گرام ہمراہ شہد ایک ایک چمچہ کچھ عرصہ کھالیں تو فائدہ ہوگا۔

کھانسی اور بلغم:

اسی (ختم کتاں) دس گرام پیس کر ایک گلاس پانی میں جوش دے کر اس میں روغن کلونجی دس قطرے ملا کر اور شہد دو چمچے مکس کر کے دن میں دو بار پیئیں۔

درِ کمر:

لہسن ایک پوتھی، صاف شدہ سوسوں کے تیل میں پکالیں۔ رات کو روغن کلونجی کے ساتھ ملا کر کمر پر مالش کیا کریں۔

نزلہ، زکام:

نزلہ زکام ان امراض میں سے ہیں جن کا لوگ بار بار شکار ہوتے ہیں۔ ذرا سا موسم بدلا یا موسم سرما میں تھوڑی سی سردی لگی یا ٹھنڈی ہوا چلی تو ناک سے پانی بہنے لگتا ہے، جو بعض

اوقات بہت پریشان کن صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اور مریض کام کاج سے عاجز آ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں کلونجی کو بھون کر باریک پیس کر رکھ لیں اور ضرورت پڑنے پر روغن زیتون میں ملا کر اس کے تین چار قطرے ناک میں ٹپکا دیے جائیں تو چھینکیں آنا، اسی وقت بند ہو جائیں گی۔ اور نزلہ زکام کو افاقہ ہوگا۔

گردہ و مثانہ کی پتھری:

گردہ و مثانہ کی پتھری بڑا تکلیف دہ مرض ہے۔ عموماً اس کے لیے آپریشن کرانا پڑتا ہے۔ اگر پتھری ٹوٹنے والی ہو اور سائز میں چھوٹی ہو تو کلونجی کا جوشاندہ یعنی کلونجی چھ گرام جوش دے کر چھان کر اس میں شہد ملا کر چند روز تک پلانے سے پتھری خارج ہو جاتی ہے۔ واضح رہے کہ کلونجی مدر بول یعنی پیشاب آور ہے۔ کلونجی سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

پائوریہ:

اس مرض میں دانتوں میں ٹھنڈا پانی ٹھنڈا اور گرم پانی یا چائے گرم لگتی ہے، جس کو طبی اصطلاح میں پائوریہ کہتے ہیں۔ ایسی صورت میں کلونجی کو سرکہ میں ملا کر پکانے کے بعد یعنی جوشاندہ سے کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دانتوں کا درد:

کلونجی پیس کر سرکہ میں پکائیں، پھر اس سے غرارے کریں۔ اس طرح نہ صرف درد ختم ہوگا، بلکہ کھوڑ سے جراثیم بھی نکل جائیں گے۔

مسوڑھوں کا ورم:

کلونجی ایک چمچہ سیب کا سرکہ ایک چمچہ لے کر کلونجی کو سرکہ میں پکالیں اور اُسے پانی نیم گرم میں ملا کر غرارے کریں، نہ صرف مسوڑھوں کا ورم جاتا رہے گا، بلکہ دانت مضبوط ہوں گے۔

ضعف قلب:

روغن کلونجی پانچ قطرے، عرق لہسن پانچ قطرے تھوڑی مقدار میں مصری ملا کر پانی میں ملا کر پلایا جائے۔

بلڈ پریشر کا بڑھ جانا:

اگر بلڈ پریشر کے بڑھ جانے کا سبب خون میں مومی مادے (کولیسترول) ہو تو کلونجی پانچ گرام، لہسن مقشر دو عدد، برنجاسف چھ گرام، اول الذکر دونوں کو کچل کر ایک گلاس پانی میں جوش دے کر صبح نہار منہ نوش جان کریں۔ یہ عمل دو ماہ مسلسل کریں۔

منہ میں چھالے (قلاع):

منہ میں یا زبان پر چھالے معدہ و جگر کی گرمی کے باعث ہوتے ہیں ایسے لوگ کلونجی اور برگ گاؤ زبان برابر وزن لے کر توے پر رکھ کر جلالیں۔ پھر طباشیر ملا کر اس سفوف کو منہ میں چھڑکا کریں۔

جلدی امراض:

جلدی امراض میں ایگزیم، سورائسس، پھوڑے، پھنسیاں اور زخم عام ہیں۔ ان امراض سے جلد خراب ہو جاتی ہے۔ جلدی امراض میں کلونجی کا استعمال عام ہے۔ اگر جلد پر زخم یا ایگزیم ہو ایسی صورت میں کلونجی کو توے پر بھون کر روغن مہندی میں ملا کر لگانے سے نہ صرف زخم صحیح ہو جاتے ہیں، بلکہ ایگزیم کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اور گاہے نشان بھی جاتے رہتے ہیں۔ کلونجی کا تیل بھی جلدی امراض میں مفید ہوتا ہے۔ زخم، ایگزیم اور داد میں فائدہ ہوتا ہے۔

خارش:

کلونجی ایک سو گرام سرکہ سیب ۴ اکپ لے کر کلونجی کا سفوف تیار کریں اور سرکہ میں

ملا کر خارش والے مقام پر لگائیں۔ دو ڈھائی گھنٹے تک لیپ رہنے دیں۔ ایک ہفتہ یہ عمل کریں۔

انجاننا (درِ دل):

انجاننا جسے درِ دل کہتے ہیں، میں کلونجی اور حزل ہموزن لے کر اچھی طرح پیس کر سفوف بنالیں، پھر برابر وزن شکر ملا کر صبح و شام تین تین گرام تازہ پانی سے کھانا مفید ہے۔

جوڑوں کا درد:

سورنجان شیریں اور چوب چینی ہم وزن لے کر پیس لیں۔ پھر برابر وزن کلونجی پیس کر ملا لیں۔ پھر کل وزن کا چھٹا حصہ جو اکھا ر ملا کر صبح و شام نہار منہ دو دو گرام تازہ پانی سے کھالیا کریں۔ دو ماہ تک باقاعدگی سے یہ عمل کریں۔ فائدہ ہوگا۔

بواسیر:

بواسیر دو قسم کی ہوتی ہے، خونی اور بادی۔ اول الذکر میں خون آتا ہے، جبکہ ثانی الذکر میں خون نہیں آتا۔ باقی علامات ایک جیسی ہوتی ہیں۔ چاول اور بڑے جانور کے گوشت سے احتیاط کی جائے اور کلونجی ایک چمچ، چینی ایک چمچ ملا کر نصف چمچ صبح نہار منہ روزانہ تازہ پانی سے دو تین ہفتے کھائیں۔

سوزشِ گردہ:

کلونجی کو باریک پیس کر زیتون کے تیل میں ملا کر درد والی جگہ پر لگائیں اور کلونجی کا سفوف دو گرام صبح نہار منہ تازہ پانی سے چند روز تک کھلائیں۔

زہروں کے لیے:

کلونجی کو مختلف طریقوں سے زہروں کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پاگل کتے کے کانٹے یا بھڑکے کانٹے کے بعد کلونجی کا استعمال کر لیا جائے تو مفید ہے۔

محلل اور ام:

کلونجی میں ورموں کو تحلیل کرنے کی بھی صلاحیت ہے۔ اس لیے جن لوگوں کو ورم ہو یا گلٹیاں ہوں وہ کلونجی روزانہ چھ دانے صبح نہار منہ کھالیا کریں۔

برص:

برص بڑا اٹھلا مرض ہے۔ ذرا مشکل سے ہی جاتا ہے۔ جسم کو بد صورت بنا دیتا ہے۔ اگر جسم مکمل سفید ہو جائے تو پھر کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا۔ ابتدا میں اگر کلونجی اور ہالوں برابر وزن لے کر توڑے پر بھون کر تھوڑا سا سرکہ ملا کر مرہم بنالیں اور برص کے نشانوں پر باقاعدہ لگایا کریں۔ نیز یہ سفوف بنا کر صبح و شام ایک ایک گرام شہد کے ساتھ کھالیا کریں۔ دو ماہ تک باقاعدہ استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔

قوتِ جسم:

جسم کو توانائی بخشنے اور قوتِ مدافعت کے لیے ذیل کی تدبیر موثر و مفید ہے۔ کلونجی، حلبہ مصفی اور چینی ہم وزن پیس کر سفوف بنالیں اور کھانا کھانے کے بعد دو پہر، شام آدھا آدھا چمچہ چائے برابر تازہ پانی سے ایک ماہ تک کھالیں۔

امراضِ جگر:

کلونجی چھ دانے شہد ایک چمچہ میں ملا کر روزانہ صبح نہار منہ ایک ماہ تک کھانا مفید ہے۔

امراضِ تلی:

کلونجی کا سفوف اور میتھی ایک ایک چمچہ ملا کر آدھی چمچی شہد ایک چمچہ کے ساتھ صبح و شام کھانا مفید ہے۔

استسقاء:

کلونجی کا سفوف اور سرکہ ملا کر صبح و شام ایک ایک چمچی دس یوم تک کھائیں۔

سوزش حلق:

کلوئنجی کی چائے بنا کر دودھ ملا کر دن میں دو بار غرارے کریں۔

قبض:

سناہ کی پانچ گرام، شکر سرخ پچیس گرام دونوں کو نیم گرم دودھ میں ملا کر روغن کلوئنجی دس قطرے ملا کر رات سوتے وقت پی لیا کریں۔

ماہانہ ایام:

خواتین اور خصوصاً نوجوان لڑکیوں میں ماہانہ ایام درد سے یا کم آنے کی شکایت ہو جاتی ہے اس کی وجہ عام طور پر خون کی کمی یا ہارمونک نظام کی خرابی ہوتا ہے۔ ایسی خواتین اگر کلوئنجی کا سفوف تین گرام روزانہ صبح تازہ پانی سے کھالیا کریں تو ماہانہ ایام کا نظام صحیح ہو جائے گا۔

کثرت ایام:

بعض خواتین کو ایام کثرت سے ہوتے ہیں اور زیادہ دن رہتے ہیں۔ ایسی خواتین کلوئنجی پچاس گرام جلا کر کوئلہ کر لیں اور پھر گل سرخ، کمرکس مازو، نشاستہ، طباشیر ہر ایک بیس گرم ملا کر پیس لیں۔ اور صبح و شام تین تین گرام ہمراہ شربت انجبار دودھ و تچھے پی لیں۔

استحاضہ:

مقررہ ایام سے ہٹ کر درمیانی یا علاوہ آنے والے خون کو مرض استحاضہ کہا جاتا ہے۔ ایسی خواتین جن کو یہ عارضہ ہو تو کلوئنجی چالیس گرام توئے پر جلا کر کوئلہ کر لیں۔ پھر ذیل کی ادویہ ملا لیں۔ سنگھاڑا خشک، کتیرا، گوند کیکر، نشاستہ سب پچیس پچیس گرام لے کر سفوف بنالیں اور صبح و شام تین تین گرام ہمراہ شربت انجبار دودھ و تچھے پی لیں۔

دودھ کم آنا:

بعض خواتین کو ایام رضاعت یعنی بچوں کو دودھ پلانے کے دنوں میں دودھ کم آتا

ہے۔ جس سے بچے کا پیٹ نہیں بھرتا اور وہ بھوکا رہ جاتا ہے۔ ایسی خواتین کلوئنجی کے سات دانے صبح نہار منہ اور رات سوتے وقت ایک گلاس دودھ کے ساتھ کھالیا کریں، تو دودھ کی مقدار بڑھ جائے گی۔ البتہ حاملہ خواتین کو کلوئنجی کے استعمال سے احتیاط کرنی چاہیے۔

لیکچور یا:

یہ خواتین کا عام مرض ہے۔ جس میں پانی آتا ہے اور کمر میں درد ہوتا ہے۔ جن کو یہ عارضہ ہو وہ کلوئنجی تین گرام ہمراہ سفوف سپاری پاک ایک چمچ صبح نہار منہ دودھ سے ایک ماہ کھالیں۔

زہریلے کیڑوں کو بھگانے کے لیے:

کلوئنجی کے دھویں سے مکان کو دھونی دی جائے تو زہریلے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔ اس طرح کلوئنجی کو گھر کے قیمتی کپڑوں میں رکھ کر محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

کلوئنجی کا تیل:

کلوئنجی سے نکلنے والا تیل دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک سیاہ رنگ کا خوشبودار جو ہوا میں اٹھنے سے اڑنے لگتا ہے۔ اور دوسری قسم انرڈی کے تیل جیسا، جس کے دوائی اثرات بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ثانی الذکر جلدی امراض میں بہت مفید ہے۔ یہ تیل بال خورہ میں بھی مفید ہے۔ بال خورہ کے مرض میں بال اڑ کر دائرے کی صورت نشان بن جاتا ہے۔ اور گاہے یہ نشان بڑھ جاتے ہیں، جن سے کوئی تکلیف تو نہیں ہوتی، البتہ عجیب قسم کی نفسیاتی ناخوشگواہی کا احساس ہوتا ہے۔ یہ تیل سر کے گنج اور بال اُگانے میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں اس تیل کے استعمال سے بال جلد سفید نہیں ہوتے۔ اگر جسم کا کوئی حصہ سن یا بے حس ہو تو بھی یہ تیل مفید ہے۔ اگر کان کے ورم میں کان میں دو قطرے ٹپکا لیا جائے تو فائدہ دیتا ہے۔

فالج:

فالج کے مریض کو کلوئنجی کے تیل کا سعوٹ کرانے سے فالج کے اثرات ختم ہوتے ہیں۔

جلد کی شادابی کے لیے:

پانی میں گيرو شامل کر کے روغن کلونجی چھ قطرے ملا لیں۔ چہرے، گردن اور ہاتھوں پر ملیں۔ صبح اٹھنے پر لیموں اور روغن کلونجی ملا کر چہرے اور ہاتھوں پر مالش کریں۔

جوڑوں کا درد:

روغن کلونجی متاثرہ جوڑوں پر مالش کرنا مفید ہے۔

بواسیر:

مہندی پچاس گرام، روغن زیتون ۱۵۰ ملی لیٹر میں ملا کر ابال لیں۔ رات روغن کلونجی پانچ قطرے ملا کر روئی کے ذریعے بواسیر کے مسوں پر لگائیں، جبکہ صبح کو انجیر پانچ دانے روغن کلونجی دس قطروں کے ہمراہ کھالیں۔

یادداشت کے لیے:

پودینہ سبز دس گرام ابال کر شہد دو چمچے روغن کلونجی دس قطرے ملا کر پینا یادداشت کو بڑھاتا ہے۔

سر درد اور دوران سر:

روغن کلونجی دس قطرے دہی میں ملا کر دن میں دو تین بار کھانا مفید ہے۔ درد کے مقام پر روغن کلونجی کی مالش کریں۔

گلے کے لیے:

اگر گلا خراب ہو اور آواز صحیح نہ ہو تو روغن کلونجی کے دس قطرے نیم گرم پانی میں ملا کر غرارے کریں۔

اچھارہ، ڈکاریں:

روغن کلونجی دس قطرے شہد ایک چمچ دودھ ایک گلاس میں ملا کر پینا مفید ہے۔

امراضِ کان:

روغن کلونجی ایک قطرہ کان میں ٹپکائیں۔

قبض:

سناہ کی آدھا چمچ، روغن کلونجی آدھا چمچ، دودھ میں ملا کر رات سونے سے قبل پی لیا جائے۔

گیس، ریاہ:

اجوائن دیسی بیس گرام، روغن کلونجی دس قطرے ملا کر لیموں کے رس میں ڈبودیں۔ بعد ازاں دھوپ میں خشک کر کے دس گرام کالانمک کا اضافہ کر کے صبح و شام ایک تا دو گرام تازہ پانی سے کھالیں۔

ورم تلی:

سبز کریلے کوٹ کر پانی نکالیں اور دو تولے پانی میں روغن کلونجی پانچ قطرے ملا کر پی لیا کریں۔

ذیابیطس:

کلونجی کے بیج دس گرام، کاسنی کے بیج دو گرام، میتھی کے بیج دو گرام ہر کو پیس کر صبح و شام روغن کلونجی پانچ قطرے کے ہمراہ کھالیا کریں۔

موٹاپا:

لیموں تین عدد کا رس ایک گلاس میں ملا کر پانچ قطرے روغن کلونجی کا اضافہ کر کے صبح نہار منہ پی لیا کریں۔ (گردے کے مریض یہ نسخہ استعمال نہ کریں۔)

تقویت نظام ہضم کے لیے:

نمک ایک گرام، روغن کلونجی دس قطرے، نیم گرم دودھ میں ملا کر پی لیا کریں۔

تعارف مؤلف

ہائی بلڈ پریشر:

جن لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر رہتا ہو، روغن کلونجی آدھ چمچہ کسی شربت میں ملا کر روزانہ پی لیا کریں۔

نوٹ: حاملہ خواتین کلونجی کا استعمال نہ کریں۔

کلونجی کی ادویہ:

حکماء طب مشرقی نے کلونجی کو ہمیشہ موضوع فکر و تحقیق بنایا ہے۔ اور طب نبوی ﷺ کی تقلید میں اس کو مختلف طریقوں سے مختلف امراض میں استعمال کرایا ہے۔ جنس کے مثبت نتائج سامنے آئے اور طب کی مشہور مرکب ادویہ میں حب حلتیت، جوارش شونیز اور معجون کلکانج شامل ہیں، تیار کی ہیں۔

صدیوں سے استعمال ہونے والی یہ ادویہ طب مشرقی کی مفید اور مقبول ہیں۔



نام

راحت سعید

معروف نام

راحت نسیم سوہدروی

والد

حکیم عنایت اللہ نسیم سوہدروی

تاریخ پیدائش

سوہدرہ تحصیل وزیر آباد، اپریل ۱۹۵۵ء

تعلیم

بی۔ اے

فاضل الطب والجراحت طبیہ کالج حمایت اسلام لاہور۔

معالجاتی تجربہ

26 سال

رجسٹریشن نمبر

Q.H 7109 نیشنل کونسل فار طب۔ وزارت صحت، حکومت پاکستان

طیب پیشی

شہید پاکستان حکیم محمد سعید ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۸ء

طبع شدہ کتب

- ۱ مشاورتی طب ۲ قیام حمل سے دودھ چھڑانے تک ۳ بالوں کے امراض ۴ بیماریاں اور ان کا آسان معالجہ ۵ ذیابیطس، اسباب و علاج ۶ بلڈ پریشر، اسباب و علاج ۷ پھل غذا بھی دوا بھی ۸ شہد سے شفا ۹ تاریخ طب ۱۰ امراض اطفال۔ ۱۱ جنسی امراض اور ان کا علاج ۱۲ سفرنامہ حجاز ۱۳ قدرتی خزانوں سے علاج ۱۴ نواب زادہ نصر اللہ خان ۱۵ بیماریاں اور ان کا نباتاتی علاج ۱۶ شہد اور کلونجی سے شفا ۱۷ ہندوستان جو میں نے دیکھا (سفر نامہ) ۱۸ حیات نسیم

تحریری سرگرمیاں

- ۱ کالم نگار مشاورتی طب جنگ لاہور لندن اکتوبر ۸۲ء تا ۹۳ء ۱ طبعی مشورے روزنامہ انصاف جنوری ۲۰۰۰ء تا دسمبر ۲۰۰۲ء ۲ طبعی کالم ماہنامہ فلورنس فروری ۹۹ء تا اگست ۲۰۰۱ء ۳ رکن مجلس مشاورت ماہنامہ ”مرحبا صحت“ جنوری ۲۰۰۰ء تا حال ۴ مضمون نگار، ماہنامہ

© Scanned PDF By HAMEEDI

قومی ڈائجسٹ لاہور فروری ۹۹ تا ۲۰۰۵ء ۵ رکن مجلس ادارت ماہنامہ معیار لاہور۔ ۶ سابق ایڈیٹر ماہنامہ ”الحکیم“ لاہور ۷ سابق ایڈیٹر ماہنامہ ”طب و صحت“ لاہور ۸ سابق ایڈیٹر ”سوہدرہ گزٹ“ (ریسرچ جرنل) ۹ دو سو سے زیادہ طبی و صحتی مضامین شائع ہو چکے ہیں۔

۱۰ بیس سے زیادہ کتب پر مقدمے لکھے۔

طبی سرگرمیاں

۱ سیکرٹری جنرل پاکستان طبی ایسوسی ایشن مئی ۱۹۸۲ء تا ۱۹۹۹ء

۲ جوائنٹ سیکرٹری پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن ۲۰۰۰ء تا حال

۳ طبیہ کالجز کے عملی امتحانات کا ممتحن عملی

۴ ریڈیو، ٹی وی کے صحت کے پروگراموں میں شرکت

۵ وزیٹنگ پروفیسر اسلامک یونانی میڈیکل کالج، لاہور

۶ عالمی ادارہ صحت (W.H.O) وزارت صحت، پیمن اور مختلف N.G.O کے تحت منعقد

سمپوزیمز، ورکشاپس اور سیمینارز میں مقالات پڑھے۔

۷ یونیسیف اور محکمہ صحت پنجاب کے زیر اہتمام ۲۸ اگست ۱۹۹۲ء کو ہوٹل پرل کانٹی نینٹل

لاہور میں ای پی آئی سیمینار میں ”ماں کا دودھ غذائی اہمیت و افادیت“ پر مقالہ پڑھا۔

۸ عالمی ادارہ صحت (W.H.O) اور وزارت صحت کے تعاون سے نیشنل کونسل فار طب کے

زیر اہتمام ورکشاپ

(National WorkShop on Formulation of National Policy

Documents on Traditional Medicine)

منعقدہ ۱۶، ۱۷ نومبر ۱۹۹۹ء اسلام آباد میں

(Need for The Quantitation Survey of The Utilization and Consumption of Traditional Unani Medicine in Pakistan.)

کے عنوان سے مقالہ پڑھا۔

۹ ہمدرد یونیورسٹی کراچی اور ایشین میڈیکل ڈاکٹر ایسوسی ایشن جاپان کے زیر اہتمام سمپوزیم منعقدہ ۱۳۰ اکتوبر تا ۲ نومبر ۲۰۰۲ء، ریجنٹ پلازہ ہوٹل کراچی، میں سمپوزیم بہ عنوان

(Role of Traditional Alternative Medicine in Health Care in and Beyond 2000 A.D)

میں ”نئے ادویاتی پودے اور ان کے معالجاتی خواص“ کے موضوع پر مقالہ پیش کیا۔

۱۰ پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن اور ہمدرد فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام سمپوزیم

(Research and Thrady with Unani Medicine.)

میں ”نباتات سے علاج۔ عالمی فکر و نظر اور پاکستان میں مستقبل“ کے عنوان سے ۲۲

مارچ ۲۰۰۱ء کو ہمدرد سنٹر لاہور میں مقالہ پیش کیا۔

۱۱ پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن کے زیر اہتمام سمپوزیم منعقدہ ۲۸ اکتوبر

۲۰۰۱ء بعنوان

(Unani Medicine Extanding Medical Horizon)

ملتان کے سائنٹیفک سیشن میں کو چیئر مین کے فرائض سرانجام دیے۔

۱۲ Paem کے زیر اہتمام سمپوزیم:

(The New Century of Herbal Medicine.)

منعقدہ یکم ستمبر ۲۰۰۲ء کوئٹہ میں شرکت کی۔

۱۳ پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن کے زیر اہتمام سمپوزیم، منعقدہ ۲۶ مارچ

۲۰۰۳ء بمقام اسلامیہ یونیورسٹی بہاولپور میں جس کا عنوان:

(Unani Medicine for National Health Care.)

تھا میں سائنٹیفک سیشن کی صدارت کی۔

۱۴ Paem ضلع وہاڑی کے زیر اہتمام ہیپاٹائٹس پر سمپوزیم میں خطاب کیا، ۲۳ اکتوبر ۲۰۰۲ء

۱۵ Paem بورے والا کی جانب سے ۲۶ اکتوبر ۲۰۰۰ء کو طبی خدمات پر شیلڈ ملی۔

۱۶ نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اسلام آباد کے زیر اہتمام عالمی ادارہ صحت کے تعاون

سے ۶، ۷ اپریل ۲۰۰۳ء کو لاہور میں منعقدہ:

(National Work Shop to Discuss and Adopt Outlines of National

کے سائنٹفک سیشن کی صدارت کی اور خطاب کیا۔

17 ہمدرد فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام ۱۷ اکتوبر ۲۰۰۳ء کو میریٹ ہوٹل کراچی میں شہید حکیم محمد سعید سیمینار میں ”حکیم محمد سعید بحیثیت معالج“ مقالہ پڑھا۔

18 طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی علی گڑھ انڈیا کے زیر اہتمام انٹرنیشنل سیمینار، حفظانِ صحت و ماحولیات منعقدہ ۲۹، ۳۰ مارچ، ۲۰۰۵ء میں

Efficacy of selected herbal medicine in hyperledemim.

سٹڈی پیپر پیش کیا اور سائنٹفک کی صدارت کی۔

19 ماہنامہ غذا و صحت، لاہور، پیما ساہیوال، پیما اوکاڑہ، وفاق اطباء پاکستان، پاکستان سوشل ایسوسی ایشن، سکے زئی ایسوسی ایشن پاکستان، لائسنز کلب گوجرانوالہ اور دیگر اداروں اور انجمنوں کی طرف سے شیلڈ و تمغہ جات ملے۔

سماجی سرگرمیاں

1 چیئرمین پریس کلب سوہدرہ ۱۹۸۵ء تا ۱۹۹۴ء

2 سیکرٹری جنرل البدر سوشل ویلفئر سوسائٹی رجسٹرڈ سوہدرہ ۱۹۹۰ء سے تا حال

3 متولی البدر کمپلیکس ٹرسٹ ۱۹۹۴ء سے تا حال

4 ۷۱ ویں سوشل ورکرز ایوارڈ تقریب منعقدہ ۱۲ اگست ۲۰۰۱ء راولپنڈی میں وفاقی

وزیر جناب محمود علی نے خصوصی شیلڈ دی۔

5 کونسلر بلدیہ سوہدرہ مئی ۱۹۹۸ء تا اکتوبر ۲۰۰۰ء

غیر ملکی سفر

1 سفر بسلسلہ حج بیت اللہ سعودی عرب ۱۹۸۸ء

2 سفر ہندوستان بسلسلہ انٹرنیشنل سیمینار حفظانِ صحت طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی علی گڑھ

۲۸ مارچ ۱۹۹۵ء تا اپریل ۲۰۰۵ء

پتہ: مطب ہمدرد سکیم موڈ، علامہ اقبال ٹاؤن لاہور فون= 042-5419788

رہائش: 30/A بلال سٹریٹ، حسن ٹاؤن، ملتان روڈ لاہور۔ 042-7840700